

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом МБОУ «СОШ №  
31» г. Симферополь

От « » августа 2025 г.

Протокол №

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «СОШ № 31» г. Симферополь

\_\_\_\_\_ Скребец О.Н.

Подпись

« » \_\_ сентября \_\_ 2025 г.

М.п.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Софтбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: от 9 до 14 лет

Составитель: Домбровская Полина Сергеевна, педагог дополнительного  
образования

**г. Симферополь, 2025**

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа "Софтбол" создана для школьников, посещающих занятия в группах дополнительного образования МБОУ «СОШ №31» г. Симферополя.

Дополнительная образовательная программа «Софтбол» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры, а в частности софтбол всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

### **Нормативно-правовая основа программы**

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. №04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по

использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБОУ «СОШ № 31» г. Симферополь;

- образовательная программа дополнительного образования МБОУ средняя общеобразовательная школа № 31;

- положение об образовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «СОШ № 31» г. Симферополя

**Направленность программы.** Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования "Софтбол" направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие софтболом.

**Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ориентировано на:**

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей и молодежи;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового и этнокультурного воспитания

учащихся, сохранение народного творчества, традиций, ремесел, культурного наследия регионов;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

**Актуальность программы:** Программа актуальна для работы с детьми всех возрастных групп школьников.

**Новизна программы:** новизна в нашем тренировочном процессе заключается в том, что мы используем самое новейшее оборудование, софтбольные мячи на каждый возраст, лестницы, резинки, теннисные мячи, валаны, биты, а также работаем по новейшим методикам.

**Отличительные особенности программы:** отличительная черта нашей программы в том, что занятия проводятся с детьми примерно одного возраста, которые в дальнейшем смогут заниматься спортом на последующих возрастных этапах, что позволяет детям на школьном этапе добиваться лучших спортивных результатов, улучшая свои физические данные.

**Педагогическая целесообразность программы:** педагогическая целесообразность заключается в том, что дети становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

**Адресат программы:** мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, невзирая на его антропометрические данные (кроме детей с ОВЗ).

**Объем и срок освоения программы.** Общий срок реализации образовательной общеразвивающей программы "Софтбол" – 1год. В группы

для занятий софтболом принимаются обучающиеся в возрасте 8-15 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп – до 15 человек.

**Уровень программы** - ознакомительный.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** образовательный процесс в системе спортивной секции "Софтбол" представляет собой специально организованную деятельность педагога и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания и развития личности. Процесс обучения в секции имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок. Индивидуализация обучения в данной системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности.

#### **Режим занятий**

*Таблица 1.1*

Этап программы "Софтбол"	Продолжительность этапа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 –й этап	1 год	2	1 акад. час

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цель программы:

1. содействие развитию социально активной, творческой, и успешной личности в условиях деятельности спортивной секции "Софтбол".

2. вовлечение ребенка в спортивную деятельность и

совершенствование навыков в виде спорта "Софтбол".

### Задачи программы:

1. Образовательные:

1.1. развить интерес к спорту;

1.2. помочь приобрести определенные навыки и умения по виду спорта "Софтбол".

2. Личностные:

2.1. привить навыки здорового образа жизни;

2.2. повысить уровень физического развития.

3. Метапредметные:

3.1. укрепить мотивацию к занятию софтболом;

3.2. сформировать потребность в саморазвитии и достижении целей.

### **1.3 Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа в рамках спортивной секции "Софтбол" направлена на: воспитание чувства патриотизма и уважения к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в оценке работы товарищей и критическое отношение к своему прогрессу; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. Благодаря занятиям, участиям в товарищеских играх и других различных состязаниях, а также общению с успешными спортсменами по данному виду спорта, учащиеся привлекаются к систематическому занятию спортом, ведению здорового образа жизни и активному участию в различных мероприятиях, воспитывая в себе различные личностные качества.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

Таблица 1.4.1

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте. Правила ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Правила ТБ. Краткий обзор развития софтбола. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.	1	1		
1.2	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
2.1	Бег 18, 30 метров, челнок.	6		6	Контрольные нормативы
2.2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Прыжок в длину с места.	4		4	
2.3	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подъем туловища лежа на спине.	2		2	Контрольные нормативы
2.4	Метание софтбольного мяча. Бросок набивного мяча.	2	1	1	Контрольные нормативы
3.	<b>Основы техники игры в софтбол.</b>	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	
3.1	Отходы от базы.	1		1	
3.2	Бег по «базам».	1		1	
3.3	Бег в «загоне».	1		1	
3.4	Перемещения «инфилдеров».	1		1	
3.5	Перемещение «аутфилдеров».	1		1	

3.6	Перемещение «питчера и кетчера».	2	1	1	
3.7	Стойки «защитников и отбивающих».	2	1	1	
3.8	Приём «роллинга».	2	1	1	
3.9	Приём «флая».	2	1	1	
3.10	Приём прямого мяча.	1		1	
3.11	Передача одной поверх рукой плеча.	2		2	
3.12	Броски «питчера».	2	1	1	
3.13	Приём мяча «кетчером».	1	1		
3.14	Передача одной рукой с снизу на коротком расстоянии.	1		1	
3.15	Отбивание на силу.	2		2	
3.16	Жертвенный «Бант».	1		1	
3.17	«Хит бант».	1		1	
3.18	«Слап».	1		1	
<b>4.</b>	<b>Тактика игры в софтбол.</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
4.1	Защитные действия при 0,1 и 2 аутов.	3	1	2	
4.2	Защитные действия против всех видов «бантов».	1		1	
4.3	Действия нападения при 0, 1 и 2 аутах.	2	1	1	
4.4	Игра в софтбол с заданными тактическими действиями.	4	1	3	
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	2		2	
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	1		1	
<b>6.</b>	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
6.1	Правила игры, судейские жесты.	1	1		
<b>7.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Участие в соревнованиях.

7.1	Товарищеские игры.	4		4	
7.3	Разбор проведённых игр.	4	4		
8.	<b>Нормативы .</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Контрольные нормативы
8.1	Бег 18 , 30 метров.	1		1	
8.2	Челночный бег 3x10.	1		1	
8.3	Бросок набивного мяча 1кг, метание софтбольного мяча.	1		1	
8.4	Прыжок в длину с места.	1		1	
8.5	Подъем туловища лежа на спине.	1		1	
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	

## Содержание учебного плана

### Теоретическая подготовка

1. Развитие софтбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка софтболистов.
4. Техническая подготовка софтболистов.
5. Тактическая подготовка софтболистов.
6. Психологическая подготовка софтболистов.
7. Соревновательная деятельность софтболистов.
8. Организация и проведение соревнований по софтболу.
9. Правила судейства соревнований по софтболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий софтболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

### Физическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка.

1. 1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, канат)

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1. 5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6. Бег 500, 1000, 1500, 2000 м

## **2. Специальная физическая подготовка.**

2. 1. Упражнения для развития быстроты движений софтболистов.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости софтболистов.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств софтболистов.

2.4. Упражнения для развития ловкости софтболистов.

## **Техническая подготовка**

### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Отходы от базы «двойным шагом»

1.2. Бег по «базам»:

- Бег на 1 базу;

- Бег на 2 базу;

- Бег на 3 базу; - Бег в дом.

1.4. Бег в «загоне»

1.5. Перемещения «инфилдеров»

1.6. Перемещение «аутфилдеров»

1.7. Перемещение «питчера и кетчера»

1.8. Стойки «защитников и отбивающих»

### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Приём «роллинга»

2.2. Приём «флая»

- 2.3. Приём прямого мяча
- 2.4. Передача одной рукой поверх плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с низу на коротком расстоянии.
- 2.6. Броски «питчера»
- 2.7. Приём мяча «кетчером»

### **3. Отбивание мяча**

- 3.1. Отбивание на силу.
- 3.2. Жертвенный «Бант»
- 3.3. «Хит бант»
- 3.4. «Слап»

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при 0 аутов.
2. Защитные действия при 1 ауте.
3. Защитные действия при 2 аутах
4. Защитные действия против всех видов «бантов»
5. Действия нападения при 0, 1 и 2 аутах
6. Игра в софтбол с заданными тактическими действиями.

### **Контрольные игры и соревнования**

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

### **Нормативы**

1. Бег 18, 30 метров.
2. Челночный бег 3x10.
3. Бросок набивного мяча 1кг, метание софтбольного мяча.

4. Прыжок в длину с места.
5. Подъем туловища лежа на спине

## 1.5. Планируемые результаты

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен овладеть следующими группами навыков и умений:

**Предметные:** знать теоретический раздел программы; уметь выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; владеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения, повысят уровень своего физического развития

**Метапредметные результаты:** овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических

**Личностные результаты:** у учащегося будут сформированы мотивация к ведению здорового образа жизни; сформируется познавательный интерес к избранному виду спорта, объективная самооценка своих навыков и достижений

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по софтболу и контрольные нормативы.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график, учебный год

Таблица 2.1.1 Группа 1

	1 полугодие																2 полугодие																
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март			апрель				Май		
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Кол-во часов																																	
Кол-во часов в в																																	
Кол-во часов в в																																	
Аттестация/ формы контроля					Контрольный												Контрольный															Контрольный	
<p><b>Объем учебной нагрузки на учебный год 68 часа на одну группу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количество учебных недель - 34</li> <li>- количество учебных дней - 5</li> <li>- в каникулярное время программа не реализуется</li> <li>- сроки реализации с сентября по май</li> </ul>																																	

## 2.2 Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение:** школьный стадион, спортивный зал, необходимые оборудования и инвентарь (скакалки, набивные мячи, софтбольные мячи, стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи, биты, стойки для мячей, сетки, валаны)

**Форма занятий:** традиционная, игровая, комбинированная.

**Методическое обеспечение:**

- **особенности организации образовательного процесса** – очно.
- **Методики:**
  - методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, объяснение, инструктирование);
  - методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
  - методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерный, повторный, игровой, соревновательный, интервальный, метод круговой тренировки).
- **методы обучения:**
  - методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, объяснение, инструктирование);
  - методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);

□ методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерный, повторный, игровой, интервальный, метод круговой тренировки).

- **методы воспитания** - (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- **Формы организации образовательного процесса:** занятия проходят в спортивных группах с привлечением спортивного инвентаря (софтбольные мячи, скакалки, стойки, гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи, биты, стойки для мячей, сетки, валаны).
- **возможные формы организации учебного занятия** – встреча с интересными людьми, мастер-класс, игра, беседа, практическое занятие.
- **педагогические технологии** – технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.
- **алгоритм учебного занятия** – подготовка спортзала к проведению занятия (проветривание, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); разминка; ОФП; СФП; изучение материала; практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме, игры); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).
- **методические и дидактические материалы** – обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, DVD, флеш-карты) и т.п.
- **учебно-методическое и информационное** – основная и дополнительная литература.

Наглядный материал следующих видов:

- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т. д.);
- интернет-ресурсы

## 2.3. Формы аттестации

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнование.

**Формы контроля:** входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

**Формы проведения контроля:** индивидуальная (контрольный норматив).

## 2.4. Список литературы

**Для педагогов:**

*Основная*

1. Лопашова Ю.А., Мишнева Н.Л., Святохо Е.А. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. / К.п.н, доц. Ю.А. Лопашова, Н.Л. Мишнева, Е.А. Святохо // Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности. Крымский республиканский институт постдипломного педагогического образования. - Симферополь. - 2021..
2. Софтбол. Образовательная программа многолетней подготовки по софтболу. – Одинцово. – 2015. – 84с.
3. Царенко А.В. Софтбол. Правила софтбола (быстрая подача) / А.В. Царенко, Т. Н. Ромашева. –М.:Основа, 2006. – 230с.
4. Юзвенко Г.В. Структура перемещающих действий и оценка их эффективности (на примере софтбола): дис. канд. пед. наук: спец. 01.02.08 – биомеханика / Г.В. Юзвенко. – М.: 2000. – 114с.
5. Alexander, M. J. L. Softball Pitching: Analysis of Two Elite Manitoba Pitchers/ M.J. Alexander . – Unpublished research paper, University of Manitoba, 2008. – 60р.

*Дополнительная:*

1. Логвина, Т. Ю. Средства физической культуры в оздоровлении детей \: метод. пособие / Т. Ю. Логвина. – Жлобин : Техническая книга, 1997. – 52 с.
2. Особенности структуры соревновательной деятельности игроков в лапту. К.п.н, доцент А.Ю. Костарев Башкирский государственный педагогический университет, Уфа. [Электронный документ]. – (<http://xreferat.com/103/384->

1osobnosti-struktury-sorevnovatel-noiy-deyatel-nosti-igrokov-v-laptu.html.)

Проверено 08.09.2020г.

3. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
4. Юзвенко Г.В. Биомеханизмы техники броска питчера в софтболе / Г.В. Юзвенко // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: 1998. – С. 242–248.

#### **Для родителей:**

1. Дедулевич, М. Н. Не пропусти миг игры : пособие для педагогов и родителей / М. Н. Дедулевич. – Мозырь : Белый ветер, 2002. – 60 с.
2. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с. (Школьное образование)
3. Физкультура для всей семьи / Сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. - 2 изд., стереотип. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 463 с. : ил. - (Библиотека для родителей)

#### **Для детей:**

1. Гик, Е. Я. Популярная история спорта / Е. Я. Гик, Е. Ю. Гупало. - М. : Академия, 2007. - 448 с. : ил.
2. Если хочешь быть здоров : сборник / Сост. А. А. Исаев. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 352 с. : ил. - (Библиотека молодой семьи. Т.3)
3. Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений [Текст] / В. И. Малов. – М. : Вече, 2007. – 432 с. – ( 100 великих).
4. Ильин, Е. Здесь все – от А до Я – спортивная семья / Е. Ильин. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 31 с.

### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы

##### Оценочные материалы промежуточной аттестации

Общая физическая подготовка

Ознакомительный (1-й год обучения)

**Целью** данной работы является определение ОФП спортсмена.

**Задачей** данных контрольных нормативов является проверка ОФП.

**Структура контрольной работы.** Данные контрольные нормативы анализируют физическое состояние спортсмена.

**Продолжительность выполнения работы:** 45 минут.

**Критерии оценивания.** Система оценивания – контрольные нормативы. Выполнил норматив – зачёт, не выполнил – незачёт.

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

*Таблица 3.1.1*

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 4,3 с)
	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 4 м)
	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 15 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)

### 3.3. Методические материалы

**Дидактический материал** видеофильмы: «Высшая лига», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка».

**Печатные пособия:** текстовый материал, печатные рисунки, таблицы схемы по технике тактике софтбола, правила соревнований.

1. ИндорСофтбол (правила игры) / В.В. Шигалевский.- М.: Ранок, 2001.
2. Правила бейсбола(издание 2-е) /М. В. Ларькин.- М.: Академия, 2002.
3. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировки / В. М. Кожеваткин, В. Д. Ковалев. – М.:Советский спорт, 2003. - 192 стр.
4. Софтбол. Правила софтбола (быстрая подача) / пер. - Царенко А.В., Ромашова Т.Н., ред.- Гринчук Р.В. – М.: «Основа», 2006.

### 3.3 Календарно-тематическое планирование.

Таблица 3.3.1

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
<b>Сентябрь</b>						
1	История развития софтбола. Правила ТБ. Значение физических нагрузок на здоровье человека.	1				
2	Значения гигиены, контроля нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1				
3	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение техники бега на 18 м.	1				
4	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение техники бега на 30 м.	1				
5	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники бега на 18 м.	1				
6	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники бега на 30 м.	1				
7	Разминка. Специально беговые упражнения.	1				

8	Разминка. Специально беговые упражнения.Сдача контрольных нормативов	1			Контрольные нормативы	
Итого за месяц		8				
<b>Октябрь</b>						
9	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение технике прыжка через скакалку.	1				
10	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение технике челночного бега.	1				
11	Разминка. Специально беговые упражнения.Совершенствование техники прыжка через скакалку.	1				
12	Разминка. Специально беговые упражнения.Совершенствованиетехники челночного бега.	1				
13	Разминка. Специально беговые упражнения.Подвижные игры с элементами прыжка.	1				
14	Разминка. Специально беговые упражнения.Сгибание и разгибание рук в упоре или висе.	1				
15	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение бросоку набивного мяча 1кг	1				

	вперед двумя руками.					
16	Разминка. Специально беговые упражнения..	1				
Итого за месяц		8				
<b>Ноябрь</b>						
17	Разминка. Специально беговые упражнения..	1				
18	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение прыжка в длину с места.	1				
19	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места.	1				
20	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение подъему туловища лежа на спине.	1				
21	Разминка. Специально беговые упражнения.	1				
22	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение метания софтбольного мяча.	1				
23	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование метания софтбольного мяча.	1				
24	Разминка. Специально беговые	1				

	упражнения.Обучение технике отхода от базы.					
Итого за месяц		8				
<b>Декабрь</b>						
25	Разминка. Специально беговые упражнения.Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
26	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение техникебега по «базам».	1				
27	Разминка. Специально беговые упражнения.Совершенствование ранее изученных технических приёмов. Обучение технике бега в «загоне».	1				
28	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение технике перемещений «инфилдеров».	1				
29	Разминка. Специально беговые упражнения.Обучение технике перемещения «аутфилдеров». Обучение технике перемещение «питчера и кетчера».	1				
30	Разминка. Специально беговые упражнения.Совер	1				

	шенствование ранее изученных технических приёмов.					
31	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение стойкам «защитников и отбивающих». Подводящие упражнения.	1				
32	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
Итого за месяц		8				
Итого за полугодие		32				
<b>Январь</b>						
33	Правила ТБ. Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение приёму «роллинга».	1				
34	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
35	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение приёму «флая». Обучение приёму прямого мяча. Сдача контрольных нормативов	1			Контрольные нормативы	
36	Разминка. Специально беговые упражнения. Совер	1				

	шенствование ранее изученных технических приёмов.					
37	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение технике передачи мяча одной рукой поверх плеча.	1				
38	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
39	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение технике передачи мяча одной рукой с низу на коротком расстоянии. Обучение технике приёма мяча «кетчером».	1				
Итого за месяц		7				
<b>Февраль</b>						
40	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
41	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение технике броска «питчера». Подводящие упражнения.	1				
42	Разминка. Специально	1				

	беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.					
43	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение технике отбивание мяча на силу.	1				
44	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
45	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение технике жертвенного «Банта» и «Хит банта».	1				
46	Разминка. Специально беговые упражнения.	1				
47	Разминка. Специально беговые упражнения.	1				
48	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
Итого за месяц		9				
<b>Март</b>						
49	Разминка. Специально	1				

	беговые упражнения. Обучение технике удара «слап».					
50	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
51	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение тактике защитных действий при 0, 1 и 2 аутах.	1				
52	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1				
53	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучение тактике защитных действий при 0, 1 и 2 аутах.	1				
54	Разминка. Специально беговые упражнения. Защитные действия против всех видов «бантов».	2				
Итого за месяц		6				
<b>Апрель</b>						
55	Разминка. Специально беговые упражнения. Обучить тактическим действиям нападения при 0, 1	1				

	и 2 аутах.					
56	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов.	1				
57	Разминка. Специально беговые упражнения. Игра в софтбол с заданными тактическими действиями.	1				
58	Разминка. Специально беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы ног и рук.	1				
59	Разминка. Специально беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростных способностей.	11				
60	Игра в софтбол с заданными тактическими действиями.	1				
61	Изучение правил игры. Игра в софтбол с заданными тактическими действиями.	1				
62	Судейские жесты. Игра в софтбол с заданными тактическими действиями.	1				

63	Разминка. Специально беговые упражнения. Специально физическая подготовка.	1				
64	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технико-тактических приёмов в игровой обстановке.	1				
Итого за месяц		10				
<b>Май</b>						
65	Участие в товарищеских играх. Разбор проведенных игр.	1			Соревнования	
66	Разминка. Специально беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных технико-тактических приёмов в игровой обстановке.	1				
67	Участие в товарищеских играх. Разбор проведенных игр.	1			Соревнования	
68	Участие в товарищеских играх. Разбор проведенных игр.	1			Соревнования	
Итого за месяц		4				
Итого за полугодие		36				
Итого за 1 год		68				

### 3.3. Лист корректировки

<p><b>Согласовано</b>                  Заместитель директора по ВР                  _____ Чуприна Т.Н.                  « ____ » _____ 20__</p>	<p><b>Утверждено</b>                  Директор МБОУ «СОШ № 31» г.                  Симферополя                  _____ О.Н. Скребец                  Приказ № ____ от</p>
---	--

#### Лист корректировки

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

"Софтбол"

Руководитель Домбровская Полина Сергеевна

Таблица 3.3.1

№	Название раздела	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина коррекции	Корректирующее мероприятие	Дата проведения по факту

### 3.4 Лист контроля

Таблица 3.4.1

№	ФИО занимающегося	Форма аттестации/ контроля	Дата	Зачёт/не зачёт	Подпись преподавателя
1.		Контрольные нормативы			
2.		Контрольные нормативы			
3.		Контрольные нормативы			

### 3.5. План воспитательной работы

#### План воспитательной работы

Таблица 3.5.1

№	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Игры в "Лапту"	В течение года	Домбровская П.С.	
2	Проведение бесед о доброжелательности в оценке работ товарищей	В течение года	Домбровская П.С., классные руководители	
3	Принять участие в общешкольных спортивных мероприятиях	В течение года	Заместитель директора по ВР	
4	Мастер-класс от успешных спортсменов	Январь- февраль	Домбровская П.С.	
5	Посещение и просмотр соревнований	Апрель	Домбровская П.С.	
6	Участие в соревнованиях по софтболу	Май	Домбровская П.С.	