

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Тайшета

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета
Быбина П.Г.
Приказ № 227
От « 01 » сентября 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Капстекинг»**

Адресат программы: обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Разработчик программы:

Кандалинцева Н.В.,

педагог дополнительного образования

Тайшет, 2023 год

Содержание

- I. Целевой раздел**
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность
 - 1.3. Отличительные особенности программы
- II. Содержательный раздел**
 - 2.1. Организация образовательной деятельности
 - 2.2. Содержание образовательной деятельности
 - 2.3. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.4. Формы подведения итогов реализации программы
- III. Организационный раздел**
 - 3.1. Условия реализации программы
 - 3.2. Приемы и методы работы с детьми
- IV. Приложения**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Капстекинг» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета,

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность программы. Капстекинг – это молодой, развивающийся вид спорта, который требует хорошей ловкости и координации движений. Во время занятий капстекингом развиваются не только полезные навыки, но и укрепляется здоровье:

- Активируется работа головного мозга. Выполняя простые упражнения, и тем более в быстром темпе у человека начинает развиваться работа головного мозга, за счет этой активизации можно быстрее справляться с более сложными, поставленными задачами. К примеру, благодаря капстекингу у многих спортсменов наблюдалось развитие математических наклонностей. По мере тренировок, движения запоминаются руками и доводятся до автоматизма. Спустя пару месяцев тренировок, мозг сможет намного быстрее принимать решения еще на подсознательном уровне.

- Увеличивается скорость чтения. Капстекинг благоприятно отражается не только на коре головного мозга, но и способствует повышению скорости чтения. В процессе быстрой сборки пирамидок, глаза человека (того не

подозревая) следят не только за траекторией передвижения стаканчиков, но и перемещением рук в процессе игры. В этот момент развивается периферическое зрение. Способность развития зрения за счет капстекинга позволяет обучающемуся быстрее находить в тексте необходимые ему данные, быстрее их анализировать, обдумывать и, конечно же, запоминать.

- Улучшается координация движения. Ежедневная тренировка со сбором пирамидок их перестановкой, помогает лучше контролировать работу рук и все остальные движения, связанные с координацией. Двигаясь от простых упражнений к сложным, игрок может увеличить реакцию движения рук, следовательно, и координацию.

Новизна программы заключается в том, что она

- ориентирована на решение задач современного дополнительного образования, изложенных в Концепции дополнительного образования до 2030 года;

- предполагает осуществление специально организованной образовательной деятельности в разновозрастном коллективе детей.

Отличительной особенностью программы является постепенное усложнение образовательных задач. Вначале даётся обучение самой простой схеме сборки пирамид, после цикла тренировок постепенно повышается скорость сборки. Далее происходит переход к работе с более сложными алгоритмами и другим схемам сборки пирамид. Программа призвана обеспечить интеллектуальный рост, развитие творческого потенциала личности, физической выносливости.

Основными принципами обучения являются:

1. Доступность. Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.

2. Связь теории с практикой. Обязывает вести обучение так, чтобы обучающиеся могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

3. Воспитательный характер обучения. Процесс обучения является воспитывающим, обучающиеся не только приобретают знания и

нарабатывают навыки, но и развивают свои способности, умственные и моральные, физические качества.

4. Сознательность и активность обучения. В процессе обучения все действия, которые отрабатывают обучающиеся, должны быть обоснованы. Нужно учить обучаемых, осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой обучающегося и работой педагога.

5. Систематичность и последовательность. Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Как правило этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.

6. Прочность закрепления знаний, умений и навыков. Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Непрочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться целенаправленным повторением и тренировкой.

7. Индивидуальный подход в обучении. В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей, обучающихся и, опираясь на сильные стороны обучающегося, доводит его подготовленность до уровня, соответствующего цели программы.

Адресат программы: дети 7-18 лет. В группу принимаются дети без предварительного отбора. Группы формируются на добровольной основе. Количество обучающихся в группе от 8 до 10 человек.

Срок освоения программы: 1 год - 9 месяцев (38 недель)

Форма обучения: очная; в случае необходимости допускается переход обучения в онлайн-формат.

Занятия проходят в форме мини-лекций и практических работ.

Форма организации занятий: индивидуальная, групповая. Каждое занятие, как правило, включает теоретическую и практическую

ючасть, причем на практическую часть отводится большее количество времени.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью по 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы:

Развитие полезных навыков у детей и побуждение интереса к изучению капстекинга

Задачи:

1. Образовательные:

- ознакомиться историей капстекинга;
- освоить дисциплины капстекинга;
- расширить и уточнить представления об окружающем мире;
- формировать навыки сборки пирамид на скорость.

2. Развивающие:

- развивать пространственное мышление и воображение;
- развивать логику и быстроту реакции;
- развивать зрительную память;
- развивать усидчивости и моторику рук;
- развивать периферическое зрение и координацию движений;
- освоение навыков быстрой сборки пирамид из стаканов;
- выявлять и развивать спортивный интерес, способности и умения обучающихся.

3. Воспитательные:

- привлечь внимание к здоровому образу жизни;
- эстетическое воспитание обучающихся: понимание красоты и изящества геометрических форм;
- поддержка досуга обучающихся;

Объем программы: 76 часов, 9 месяцев

Содержание программы:

Тема 1: Вводное занятие. Техника безопасности (1 час).

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности. Порядок проведения занятий и правила поведения на занятиях: поведение, таблица результатов.

Тема 2: Капстекинг. 1 дисциплина 3x3x3. Обучение сборке (6 часов)

Теория (1 час): История и правила капстекинга. Знакомство с оборудованием: стаканы, мат, таймер. Алгоритм сборки пирамиды 3x3x3.

Практика (5 часов): Сборка пирамиды 3x3x3. Сборка пирамид 3x3x3 с ускорением. Микросоревнования.

Тема 3: Капстекинг. 2 дисциплина 3x6x3. Обучение сборке (16 часов).

Теория (1 час): Алгоритм сборки пирамиды 3x6x3.

Практика (15 часов): Сборка пирамиды 3x6x3. Сборка пирамид 3x6x3 с ускорением. Микросоревнования.

Тема 4: Капстекинг. 3 дисциплина - 3x6x3 6x6 1x10x1 Обучение сборке (30 часов).

Теория (3 часа): Алгоритм сборки круга (цикла) 3x6x3 6x6 1x10x1.

Практика (27 часов): Сборка пирамид 3x6x3 6x6 1x10x1. Сборка пирамид 3x6x3 6x6 1x10x1 с ускорением. Микросоревнования.

Тема 5: Спортивно-эстафетные соревнования (19 часов).

Теория (2 часа): правила и виды эстафетных соревнований по капстекингу.

Практика (17 часов): тренировочные турниры по скоростной сборке пирамид (всех трех дисциплин) – индивидуальный зачет. Тренировочные эстафетные соревнования в командах.

Итоговое занятие (4 часа).

Практика. Итоговая аттестация. Чемпионат по капстекингу.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся

Будут знать:

- историю капстекинга, алгоритмы и принципы сборки пирамид из стаканов;

Будут уметь:

- свободно собирать пирамиды из стаканов всех официальных дисциплин;

- решать задачи, проходя ряд этапов;
- запоминать отдельные этапы решения задач;
- творчески подходить к выполнению поставленных задач;
- оперировать полученными знаниями для становления собственной картины мира.

Получат навыки:

- сборки пирамид из стаканов на скорость;
- пространственного мышления;
- планирования и достижения целей;
- применения понимания алгоритмов;
- виденья красоты и изящества геометрических форм;
- активного стремления учиться и пополнять собственные знания.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Капстекинг. 1 дисциплина 3х3х3	6	1	5
3	Капстекинг. 2 дисциплина 3х6х3	16	1	15
4	Капстекинг. 3 дисциплина 3х6х3 6х6 1х10х1	30	3	27
5	Спортивно-эстафетные соревнования	19	2	17
6	Итоговое занятие. Чемпионат по капстекингу	4	0	4
	Итого:	76	8	68

Календарный учебный график

Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время

Раздел/ месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	апрель	май
	Количество часов по месяцам: всего, (теория-практика)								
Тема 1	1 (1-0)								
Тема 2	6 (1-5)								
Тема 3	1 (1-0)	8 (0-8)	7 (0-7)						
Тема 4			3 (1-2)	8 (1-7)	8 (1-7)	8 (0-8)	3 (0-3)		

Тема 5							5 (2-3)	8 (0-8)	6 (0-6)
Итоговое занятие									4 (0-4)
Всего	8 (3-5)	16 (8-8)	10 (1-9)	8 (1-7)	8 (1-7)	8 (0-8)	8 (2-6)	8 (0-8)	10 (0-10)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение программы

Для реализации программы имеются в наличии следующие учебно-методические материалы:

1. Дидактический материал:

- схемы и таблицы;
- шпаргалки для начинающих.

2. Видео- и аудиоматериалы различной направленности:

- видеоуроки, видеоролики и фильмы подходящей тематики:

- <https://cccstore.ru/blog/articles/kapsteking-cto-eto-takoe/>;
- <https://youtu.be/78JqTCDliKw>;
- https://ru.frwiki.wiki/wiki/Sport_stackng;
- <https://youtu.be/w5XsprQwdgQ>;

Материально-техническое обеспечение программы

Аудитория для проведения занятий оборудована:

- демонстрационной настенной доской для рисования;
- ученическими партами;
- наборами стаканов для капстекинга;
- матами для скоростной сборки;
- таймерами;
- обучающими инструкциями для начинающих;
- шкафами для хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

Техника безопасности

Обучающиеся в первый день занятий проходят инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Преподаватель на каждом занятии напоминает обучающимся об основных правилах соблюдения техники безопасности. Педагог дополнительного образования при приеме на работу проходит вводный инструктаж, знакомится с локальными нормативными актами, регулирующими деятельность педагога. Перед началом работ проходит первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте и пожарной безопасности.

Методические материалы

В основе образовательного процесса по реализации данной программы лежит технология разноуровневого обучения. При организации и осуществлении этого процесса приоритетным являются учебные преобразовательные задачи поискового характера. Процесс достижения цели и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве педагога и детей, при этом применяются различные методы осуществления целостности педагогического процесса.

В зависимости от конкретных условий, возрастных особенностей, интересов учащихся педагог может вносить в программу корректировки: сокращать количество часов по одной теме, увеличивать по другой, добавлять техники, применять новые материалы.

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса:

- фронтальные (беседа, рассказ, обсуждение и др.);
- групповые (учебные пробы, соревнования и др.);
- индивидуальные (инструктаж, разбор ошибок и др.).

Для предъявления учебной информации используются следующие методы:

- наглядные;

- словесные;
- практические.

Для стимулирования учебно-познавательной деятельности применяются методы:

- соревнования, поощрение, личный пример.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью обучения применяются методы:

- предварительные (наблюдение, опрос);
- текущие (наблюдение, микросоревнование);
- итоговые (соревнование).

Принципы организации деятельности учащихся:

- принцип приоритета самостоятельной деятельности учащихся;
- принцип приоритета практической деятельности учащихся;
- принцип включения в деятельность мыслительных операций анализа, сравнения, классификации, аналогии и обобщения;
- принцип продуктивного повторения.

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в начале учебного года, включает определение уровня развития обучающихся, их биологических способностей.

Формы входного контроля: педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль осуществляется по ходу изучения каждой темы программы; включает определение готовности обучающихся к восприятию нового материала, определение степени усвоения обучающимися материала программы. Результаты заносятся в «Оценочный лист результатов тренировочных сборок пирамид».

Кроме того, промежуточный контроль позволяет выявить дополнительные характеристики: повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; выявить обучающихся, отстающих или опережающих обучение; определить наиболее эффективные методы и средства обучения.

Итоговый контроль проводится по окончании освоения курса программы. Результаты освоения данной программы заносятся педагогом в диагностическую карту обучающегося, в которой отражаются:

- уровень теоретических знаний (широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии и др.);
- уровень практической подготовки (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием, оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности и др.);
- уровень развития и воспитанности обучающихся (культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.).

Вид оценочной системы: уровневый (высокий, средний, низкий).

Высокий уровень: практическая, самостоятельная работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающиеся работали полностью самостоятельно, показали необходимые для проведения практических, самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно.

Средний уровень: практическая, самостоятельная работа выполнена обучающимися в полном объеме и самостоятельно. Допускается отклонение от необходимой последовательности выполнения, не влияющее на правильность конечного результата. Работа показала знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Допускаются неточности и небрежность в выполнении работы.

Низкий уровень: практическая работа выполнена обучающимися с помощью педагога или хорошо подготовленных и уже выполнивших на "отлично" данную работу учащихся. Обучающиеся показали знания теоретического материала, но испытывали затруднения при самостоятельной работе.

Формы аттестации обучающихся

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме:

- эстафетных соревнований;
- ведения оценочных листов результатов.

Формы отслеживания и фиксации педагогом образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- фото и видео с занятий;
- отзыв детей и родителей;

Контроль динамики усвоения программы осуществляется на основе мониторинга результативности деятельности каждого обучающегося. В течение прохождения обучения все обучающиеся будут принимать участие в:

- Микросоревнованиях – разновидности контрольных мероприятий в игровой форме методики развивающего обучения. Соревнование, имеющее целью уяснение обучающимися отдельных дисциплин. В конце года для предъявления и демонстрации образовательных результатов для внешней оценки каждый обучающийся по данной программе примет участие в:

- Эстафетном соревновании – основная форма подведения итогов и получения объективной оценки достижения программных целей.

你准备好让你的双手尝试飞叠杯的飞速运动了吗？为了赢得更快，我们非常乐意让你一开始慢一点，然后花时间去学习每个步骤。一旦你把每个步骤熟练了，你就开始加速，并通过练习学习再练习，向制造记录冲刺！这份说明是飞叠杯的辅助，玩得开心点！

3-3-3叠法/3-3-3 STACK 左手/left hand=1

步骤一：3叠法
STEP 1: 3 STACK WAY

上叠/STACK UP

① 将三个叠杯叠在一起。
② 将左手叠杯上叠杯时，用右手拿起中间的叠杯并放在左手叠杯上。
③ 将左手叠杯上叠杯时，用右手拿起中间的叠杯并放在左手叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

收杯/RETRACTING

① 将叠杯向右拉回，右手叠杯在叠杯上。
② 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。
③ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

步骤二：3-3-3叠法
STEP 2: 3-3-3 STACK WAY

① 将叠杯向右拉回，右手叠杯在叠杯上。
② 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。
③ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

步骤三：3-3-3叠法
STEP 3: 3-3-3 STACK WAY

① 将叠杯向右拉回，右手叠杯在叠杯上。
② 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。
③ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

你有各快/How Fast You

3-3-3
初学者: 10秒
熟练: 6秒
高手: 4秒以下
世界纪录: 3.96秒

3-6-3叠法/3-6-3 STACK 右手/right hand

步骤一：6叠法(1-2-1方法)
STEP 1: 6 STACK WAY (1-2-1 WAY)

"3-2-1"的方法叠六个杯子最快的方法。3-2-1是三个叠杯最快的方法。

上叠/STACK UP

① 从三个叠杯开始。
② 将叠杯向右拉回，右手叠杯在叠杯上。
③ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。
④ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

收杯/RETRACTING

① 将叠杯向右拉回，右手叠杯在叠杯上。
② 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。
③ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

步骤二：3-4-3叠法
STEP 2: 3-4-3 STACK WAY

① 将叠杯向右拉回，右手叠杯在叠杯上。
② 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。
③ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

步骤三：3-4-3叠法
STEP 3: 3-4-3 STACK WAY

① 将叠杯向右拉回，右手叠杯在叠杯上。
② 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。
③ 将叠杯向左拉回，右手叠杯在叠杯上。

注意：叠杯时保持叠杯的平衡，不要晃动。在叠杯时，叠杯的底座要保持干燥，不要有水渍。

你有各快/How Fast You

3-6-3
初学者: 15秒
熟练: 7秒
高手: 5秒以下
世界纪录: 3.28秒