

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи  
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10»июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. \_\_\_\_\_

МП

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«КОМАНДНАЯ ИГРА ФУТБОЛ»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся – 9-17 лет

Уровень – базовый, продвинутый

**Автор-разработчик:**

педагог дополнительного образования

Забурнягин А.А

Братск, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20),

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **Уровень – базовый**

Предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Расширяет материал начального уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках игры в футбол.

### **Уровень – продвинутый (углублённый)**

Предполагает совершенствование навыков игры в теннис, участие в соревновательной и судейской деятельности. Данный уровень позволяет ребенку проявить себя в дополнительной самостоятельной работе. Требуется умения решать проблемы, ставить цели, выбирать программу действий в процессе игры.

В рамках программ физкультурно-спортивной направленности осуществляется ознакомление с государственной символикой с учетом возрастных особенностей учащихся с использованием объяснительно-иллюстративных методов (рассказ, беседа),

В программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде схем (тактики игры 1х1), турнирных таблиц, рисунков (технические приемы и физические упражнения) – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

### **Актуальность**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Для современных детей регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и малоподвижный образ жизни. Реализация данной программы является основой для всестороннего развития и укрепления физического здоровья учащихся, через привитие потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю

и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Отличительные особенности программы.** Особенностью программы является комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В том числе, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Одной из отличительных особенностей программы является то, что она построена на принципе равноуровневости.

**Цель базового уровня:** формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни через систематические занятия физической культурой и спортом, развитие игровых навыков характерных для спортивной игры футбол.

**Цель продвинутого уровня:** совершенствование тактико-тактических навыков характерных для спортивной игры футбол и формирование конкурентно-способной команды для успешного участия в спортивных соревнованиях.

**Задачи:**

Базовый	Продвинутый
<b>Образовательные</b>	
<p>Формировать знания и развивать навыки по культуре здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.</p> <p>Формировать навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для легкой атлетики, футбола, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности сообразно возрасту.</p>	<p>Совершенствовать навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, тактико-тактических действий характерных для футбола, и уметь применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<b>Развивающие</b>	
<p>Способствовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.</p>	<p>Совершенствовать свои физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость и координацию.</p> <p>Совершенствовать организаторские навыки взаимодействия в команде</p>
<p>Формировать опыт соревновательной практики на разных уровнях (городской, областной, всероссийский и др.).</p>	<p>Формировать опыт соревновательной практики на разных уровнях (городской, областной, всероссийский и др.).</p>
<b>Воспитательные</b>	
<p>Развивать и совершенствовать личные качества дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.</p> <p>Знакомство профессий спортивной направленности и праздниками физкультурно-спортивными праздниками.</p>	<p>Развивать и совершенствовать личные качества дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.</p> <p>Знакомство профессий спортивной направленности и праздниками физкультурно-спортивными праздниками.</p>

**Адресат программы:** дети от 9 до 17 лет по желанию, не имеющие медицинских противопоказаний. Для детей подросткового возраста характерен сравнительно медленный и

равномерный темп роста. Избыточная энергия ребенка в этом возрасте заставляет его активно действовать. Дети в этом возрасте относительно редко болеют и получают удовольствие от своей хорошей физической координации. Они ищут приключения, впечатления и физические упражнения. В ответ на внешний раздражитель, каким являются физические упражнения, развиваются и совершенствуются условно-рефлекторные связи. В результате возникновения условно-рефлекторных связей, обеспечивающих приспособление организма к новым предъявляемым условиям деятельности, происходят изменения морфологического и функционального характера, которые повышают его работоспособность и функциональные возможности.

Программа рассчитана на 2 года по 1 году обучения на каждом уровне, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет на выбранном уровне.

Базовый уровень для детей 9-12 лет: срок реализации программы 1 год с количеством часов – 144, учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Продвинутый уровень для детей 12-17 лет: срок реализации программы 1 год с количеством часов – 216, учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

**Принцип комплектования групп:** прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе или занятости в дошкольном учреждении, программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка.

Количественный состав групп – 10 человек.

Формирование групп проводится по результатам входной диагностики на определение уровня физического развития. Таким образом, учащийся меньшего возраста может попасть в группу детей старшего возраста, но только при наличии хорошо развитых физических способностей. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Принцип зачисления на уровни программы:*

– на базовый уровень принимаются учащиеся с 9 до 12 лет, прошедшие стартовый уровень или учащиеся имеющие начальные навыки игры в футбол (определяется через входящий контроль – практическое тестирование (Таблицы 1-4)), или имеющие подтверждающие документы.

– на продвинутый уровень принимаются учащиеся с 13 лет, прошедшие обучение на базовом уровне, а также, ранее не обучавшиеся, но обладающие высокоразвитыми физическими данными (определяется через входящий контроль – практическое тестирование (Таблицы 1-4)), или имеющие подтверждающие документы.

В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года после успешного прохождения практического тестирования на уровень физической подготовленности.

### **Технологическая карта**

#### **«Практика использования современных образовательных технологий»**

Программа реализуется с применением методов и приемов дифференцированного подхода, который обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности для игры в настольный теннис и личностные особенности реагирования на физическую нагрузку (скорость, координация, реакция, сила удара) и факторы внешней среды. Дифференцированный подход в обучении как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся, так как предусматривает деление учащихся на группы, игровые пары с учетом их индивидуальных способностей (физическое, тактико-техническое развитие).

## Командная игра футбол

название дополнительной общеразвивающей программы

### Дифференциация образовательного процесса

образовательная технология

Методы, приемы	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
Метод строго регламентированного упражнения: прием разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).	освоение спортивной техники.	Освоение учащимися спортивной техники осуществляется путем распределения их на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, и физической подготовленности, двигательной одаренности, способностей переносить физические нагрузки и др. Для каждой подгруппы определяется свой темп, количество, время выполнения упражнений, что позволяет приводить обучаемых к одному и тому же уровню овладения материалом, но индивидуальными путями.	Специальные упражнения.
Наглядный метод	использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов.	целенаправленная совместная деятельность учителя и учащихся, рассчитанная на достижение целей обучения, воспитания и развития учащихся. Целенаправленную деятельность учеников и учителя дидакты иногда называют совместной, иногда — взаимосвязанной.	Специальные упражнения
Игровой метод	комплексное совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях.	Занятие футболом оказывает всестороннее воздействие на организм детей и подростков. Большинство упражнений, применяемых на уроках по футболу в общеобразовательной школе, всесторонне воздействуют на организм ребенка, в частности, укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств	Технические приемы игры

Формы обучения (организации образовательного процесса): групповая, парная, индивидуальная.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Особенность индивидуальной формы обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они

выполняют самостоятельно. В то время как педагога занимает с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): практический (тренировочный; мастер-класс, соревнования)

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного удара поворотом.

В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства с техникой мяча, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

**Техническая подготовка** ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную изготовку для производства командной игры. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

**Физическая подготовка** необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха учащихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

**Психологическая и тактическая подготовка** проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, позволяет более полно контролировать внимание, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа реализуется на основе технологии дифференцированного обучения, которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку.

Существует несколько методов (способов) организации деятельности учащихся на занятиях Командная игра футбол:

1. Фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении общеразвивающих упражнений;

2. Групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими подгруппами учащихся;

3. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;

4. Индивидуальный способ – отдельные учащиеся, получив задание, самостоятельно выполняют его. Такие задания дают возможность отстающим в овладении той или иной темы или упражнением или, наоборот, сильнейшим увеличить свои показатели.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют.

**Технология дифференцированного обучения** предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

**Дифференцированный подход** к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения следующих правил. Если всей группе дается одинаковое задание, то ориентир при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учащихся.

Возможны три способа дозирования заданий по трудности:

- педагог указывает степень трудности и сам выбирает для каждого учащегося посильный вариант.

- педагог указывает степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.

- учащиеся сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентация на посильные и доступные большинству учащихся обязательные результаты обучения даёт возможность каждому учащемуся на каждом занятии испытывать учебный успех.

При реализации программы применяется Здоровьесберегающая технология – это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Педагог при построении своих занятий учитывает следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствующие норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразность способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания (*словесный, наглядный, самостоятельная работа*) не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

4. На занятиях присутствует смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

5. Присутствуют оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

6. Включены в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

**Алгоритм учебного занятия.** Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме.

Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, специально-физической, технико-тактической подготовке по футболу и хоккею),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

**Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций**

<b>Операция</b>	<b>Назначение</b>	<b>Речевая парадигма</b>
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».

В реализации программы используются системно элементы здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов:
- работа в парах, в группах, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия и в его итоговой части.

**Учебный план (базовый уровень 9-12 лет)**

№	Наименование раздела	Количество часов				Форма аттестации
		теория	практика	всего	при дистанц. обучении	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	1	1	2	4	практическое тестирование
2.	Знания о физической культуре	2	16	18	69	
3.	Общая физическая подготовка:	6	92	98	-	
	Легкая атлетика	2	18	20		
	Футбол	2	78	80		
4.	Деятельность оздоровительной направленности	1	19	20	69	
5	Профориентационная работа		4			



6	Промежуточная аттестация	-	2	2	2	практическое тестирование, игра
<b>Итого</b>		10	134	144	144	

### Календарный учебный график (базовый уровень 9-12 лет)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	2								
Знания о физической культуре			3	3	3	3	3	3	
Общая физическая подготовка Легкая атлетика	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка Футбол	10	10	11	8	5	8	9	8	11
Деятельность оздоровительной направленности		4	2	2	2	2	4	2	2
Промежуточная аттестация				1					1
<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

### Содержание программы Базовый уровень 9-12 лет

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Входящий контроль.

#### 2. Знания о физической культуре – 18 часов.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр (эстафета с ведением и ударом мяча в ворота, эстафета с преодолением препятствий).

#### 3. Общая физическая подготовка – 102 часа

**Легкая атлетика** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега. Метание малого мяча с разбега.

#### **Футбол**

Общеразвивающие упражнения: повороты головы; поднимание плеч; вращение плечами; повороты туловища; наклоны туловища вперёд; наклоны туловища в стороны; приседание с поворотом; прыжки со сменой положения ног.

Упражнения по спортивной игре – футбол: техники ведения, владение клюшкой, отработка и выполнение технических приемов.

Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, координационные и силовые способности, выносливость).

Удары по мячу внутренней, внешней частью стопы и подъёмом. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной стопы, подъёмом, бедром. Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Двухсторонняя игра.

#### 4. Деятельность оздоровительной направленности – 20 часов

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Коллективным результатов программы является продуктивное участие в соревнованиях по футболу.

**5. Профориентационная работа:** профориентационный модуль, подготовка мультимедийной презентации по алгоритму, специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры. **4 ч.**

#### 6. Промежуточная аттестация по итогам освоения программы – 2 часа

Учебный план (продвинутый уровень 12-17 лет)

№	Наименование раздела	Количество часов				Форма аттестации
		теория	практика	всего	при дистанц. обучении	
1.	Вводное занятие. Входящий контроль	1	1	2	6	практическое тестирование
2.	Знания о физической культуре.	2	18	20	104	
3.	Общefизическая подготовка	4	152	156		
	Легкая атлетика	2	34	36		
	Футбол	2	118	120		
4.	Деятельность оздоровительной направленности	4	32	36	104	
5	Профориентационная работа		4			
6	Промежуточная аттестация	-	2	2	2	практическое тестирование
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>203</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	

### Календарный учебный график (продвинутый уровень 12-17 лет)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	2								
Знания о физической культуре			3	3	3	3	3	3	2
Общая физическая подготовка Легкая атлетика	6	5	5	5			5	5	5
Общая физическая подготовка Футбол	12	15	14	11	11	17	14	14	12
Деятельность оздоровительной направленности	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	24	24	26	24	18	24	26	26	24

### Содержание программы (продвинутый уровень 12-17 лет)

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год. Входящий контроль

#### 2. Знания о физической культуре – 20 часов

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). В чем различия между болезнью и здоровьем. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Как укрепить свои мышцы. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе, соблюдая правила их проведения. Варианты подвижных игр эстафет («Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и ударом мяча в ворота, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол»).

#### 3. Общая физическая подготовка – 156 часов

**Легкая атлетика** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Метание малого мяча с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Подвижные игры, воздействующие на развитие

физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

**Футбол.** Общеразвивающие упражнения: повороты головы; поднимание плеч; вращение плечами; повороты туловища; наклоны туловища вперёд; наклоны туловища в стороны; приседание с поворотом; прыжки со сменой положения ног.

Упражнения по спортивной игре – футбол: техники ведения мяча, отработка и выполнение технических приемов.

Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, координационные и силовые способности, выносливость).

Удары по мячу внутренней, внешней частью стопы и подъёмом. Удары на точность, силу и дальность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, подъёмом, бедром. Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите: выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Двухсторонняя игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

#### 4. Деятельность оздоровительной направленности – 36 часов.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

**5. Профориентационная работа:** профориентационный модуль, подготовка мультимедийной презентации по алгоритму, специально на учебном занятии выделяется время для организации праздника (элемента праздника) – 4 ч.

**6. Промежуточная аттестация по итогам освоения программы – 2 часа**

### Планируемые результаты

Базовый уровень	Продвинутый уровень
<i>Предметные</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– знает о культуре здорового образа жизни и умеет правильно выполнять физические упражнения;</li> <li>– владеет технико-тактическими приемами футбола, знаниями необходимыми в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет правильно, самостоятельно выполнять физические упражнения, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.</li> <li>– владеет технико-тактическими приемами футбола, знаниями необходимыми в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<i>Метапредметные</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– повысит физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движения;</li> <li>– получит возможность приобрести опыт соревновательной практики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повысит физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движения;</li> <li>– умеет вести соревновательный характер игры, проводить технические и тактические действия, организовывать групповые действия, отслеживать непрерывное изменение обстановки игры</li> </ul>
<i>Личностные</i>	
– проявляют личностные качества:	– проявляют личностные качества:

дисциплинированность, трудолюбие и упорство, включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания – Проявляют интерес к спортивным профессиям	дисциплинированность, трудолюбие и упорство, включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания – Проявляют интерес к спортивным профессиям
--	--

Коллективным результатов программы является продуктивное участие в соревнованиях по футболу.

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### Спортивные базы:

- спортивный зал;

##### Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастическая скамья.

##### Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи, скакалки;
- баскетбольные мячи;
- тумба спортивная;
- стойки;
- гантели.

#### **Методическое обеспечение**

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	<p><b>Знаково-символический компонент УМК</b> Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания; дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, инструкционные, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов); плоскостная образная изобразительная наглядность (рисунки, открытки, плакаты и т.п.).</p> <p><b>Физический компонент УМК</b> Объемная образная изобразительная наглядность учебно-практическое оборудование (игры и игрушки, спортивное снаряжение.)</p> <p><b>Технологический компонент УМК</b> Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение); комбинированные (универсальные) средства (компьютеры и цифровые материалы, в том числе web-сайты).</p> <p><b>Программный компонент УМК:</b> диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пакет диагностических материалов по предмету.</li> <li>• сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы.</li> </ul>

		<p><b>Методические разработки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий.</li> <li>• образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений.</li> <li>• рекомендации по проведению практических работ</li> <li>• сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности</li> </ul> <p><b>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы):</b> офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа для просмотра видео аудио материала Microsoft Window Media</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы)</li> <li>2. Конспекты учебных занятий</li> <li>3. Оценочные материалы</li> <li>4. Дистанционные занятия</li> <li>5. Методические материалы</li> <li>6. Дидактические материалы</li> </ol>
3	Методические продукты	Методическая разработка «Сборник материалов для организации мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

### Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования

### Оценочные материалы

В программе предусмотрен мониторинг, который состоит из следующих видов педагогического контроля:

**Входящий** – проводится в начале учебного года (сентябрь) в форме практического тестирования для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам *таблиц 1-3*, технической подготовки (жонглирование мяча) (*таблица 4*). Результаты фиксируются в таблице. Определяется уровень физической, технической подготовленности при поступлении на обучение по программе: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Таблица результатов входящего контроля физической и технической подготовленности

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность			Итоговый результат	тактико-техническая подготовленность
		Челночный бег 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)		
1					Уровень физической подготовленности	Жонглирование мяча (кол-во раз)

**Текущий** – проводится в течение учебного года для определения степени эффективности обучения, внесения корректив в учебный процесс через наблюдение педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены; устные опросы для контроля знаний; наблюдение за индивидуальной работой для контроля умений и навыков.

**Промежуточная аттестация в середине учебного года** – проводится в декабре в форме практического тестирования на определение уровня физической подготовленности (*таблицы 1-3*) и овладения технико-тактическими приемами (*таблица 4*). Результаты заносятся в таблицы.

Таблица результатов тактико-технической подготовки промежуточной аттестации

№	Ф.И. учащихся	Тактико-техническая подготовленность				Итоговый результат
		Перекат мяча с одной ноги на другую	Прохождение фишек по «змейке» на максимально возможной скорости	Выход 1 на 1 кол-во раз	Удары с места по катящемуся мячу. 5 с рабочей ноги, 5 с не рабочей	Уровень тактико-технической подготовленности
1						

**Промежуточная аттестация:** по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) для определения уровня освоения программы в форме практического тестирования на определение уровня физической подготовленности (таблицы 1-3), уровня технико-тактической подготовленности по футболу и для базового уровня – игра на определение применения знаний, умений и навыков в игровой деятельности; для продвинутого уровня – результат активности и успешности участия в соревновательной деятельности. Результаты фиксируются в протоколе. Для прослеживания динамики развития каждого учащегося результаты всех видов педагогического контроля заносятся в сводную таблицу мониторинга.

### Тестовые задания на определение уровня физической подготовленности

таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 9-10 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—155	170
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	9	9	10-19	20	7	8-13	14
			10	10	11-20	21	8	9-14	15

таблица 2

Уровень физической подготовленности занимающихся 11-14 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и больше	9,3—8,8	8,5 и меньше	10,1 и больше	9,7—9,3	8,9 и меньше
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140и меньше	160—180	195 и больше	130 и меньше	150—175	185 и больше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200

3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11	11 и меньше	12-21	22 и более	9 и меньше	10-15	16 и больше
			12	12	13-22	23	10	11-16	17
			13	13	14-23	24	10	11-16	17
			14	14	15-24	25	11	12-17	18

**таблица 3**

**Уровень физической подготовленности занимающихся 15-17 лет (по В.И.Лях)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	8,6 и больше	8,4—8,0	7,7 и меньше	9,7 и больше	9,3—8,8	8,5 и меньше
			16	8,2	8,0—7,7	7,3	9,7	9,3—8,7	8,4
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	15	175 и меньше	190—205	220 и больше	155 и меньше	165—185	205 и больше
			16	180	195—210	230	160	170—190	210
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	15	15 и меньше	16-25	26 и более	12 и меньше	13-18	19 и больше
			16	16	17-26	27	13	14-19	20
			17	17	18-27	28	13	14-19	20

**Уровень физической подготовленности**

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 балла

**Тестовые задания на определение уровня технико-тактической подготовленности**

**таблица 4**

**Входящая диагностика. Жонглирование мяча** набивание ногами мяча. Считается количество раз до падения мяча на землю.

названия	возраст	1 б	2 б	3 б
Жонглирование мяча (кол-во раз)	7	3-6	7-16	17 и более
	8	4-7	8-17	18
	9	4-8	9-18	19
	10	5-9	10-19	20
	11	5-10	11-20	21 и более
	12	6-11	12-21	22
	13	6-12	13-22	23
	14	7-13	14-23	24
	15	7-29	30-24	25 и более
	16	8-29	30-25	26
	17	8-29	30-26	27

**Промежуточная аттестация**

**Тест 1. Перекат мяча с одной ноги на другую.**

Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, футбольный мяч находится между ног. Задача футболиста в положение стоя начинает перекатывать мяч внутренней стороной стопы (щечкой) с одной ноги на другую. Результат считается, если футболист перекатывает мяч с максимальной скоростью, его голова должна быть поднята, взгляд направлен только вперед. В данном тестировании предоставляется две попытки. Результат фиксируется в количестве раз. Ниже приведены нормативные показатели

Контрольное упражнение	нормативные показатели		
Перекат мяча с одной ноги на другую / баллы	36	26	16
<b>Базовая</b>	25	20	15
<b>Продвинутая</b>	35	30	25



**Тест 2. Прохождение фишек по «змейке» на максимально возможной скорости.** Исходное положение – Стойка ведущей ногой, мяч находится у ведущей ноги. Задача футболиста из стойки начать движение «змейкой» обводя каждую из фишек, не касаясь их ногой или мячом на максимально возможной скорости, пройти данный отрезок как можно быстрее, и поразить ворота хорошим сильным ударом. Результат засчитывается, если футболист не допустил ни единой ошибки в обводке «змейки», и поразил ворота хорошим, сильным ударом. В данном тестировании футболисту дается две попытки. Ниже приведены нормативные показатели (НП) для данной группы.

Контрольное упражнение	нормативные показатели		
	3б	2б	1б
Прохождение фишек по «змейке» на максимально возможной скорости/ баллы			
<b>Базовая</b>	30с + гол	35с + гол	40с + гол
<b>Продвинутая</b>	25с + гол	30с + гол	35с + гол

**Тест 3.** Выход и перекрытие максимальной площади эта техника наиболее эффективна при выходах 1 на 1 в центральной зоне. Распластав руки и ноги в стороны, вратарь перекрывает максимально возможную площадь ворот, заставляя нападающего искать узкие щели, куда может проскочить мяч. Тест как для вратаря так нападающего и защитника.

Контрольное упражнение	нормативные показатели		
	3б	2б	1б
Выход 1 на 1 / баллы			
<b>Базовая</b>	3 гола	2 гола	1 гол
<b>Продвинутая</b>	5 голов	3 гола	2 гола

**Тест 4. Удары с места по катящемуся мячу 5 с рабочей ноги, 5 с не рабочей.** Ударное движение начинается в момент приближения мяча и постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по катящему мячу.

Контрольное упражнение	нормативные показатели		
	3б	2б	1б
Удары с места по катящемуся мячу. 5 с рабочей ноги, 5 с не рабочей/ баллы			
<b>Базовая</b>	4+4 гола	4+3 гола	3+1 гол
<b>Продвинутая</b>	5+5 голов	5+4 гола	4+3 гола

#### **Уровень технико-тактической подготовленности**

Высокий уровень – 9 - 12 баллов

Средний уровень – 5 - 8 баллов

Низкий уровень – 1-4 балла

#### **Игровая и соревновательная деятельность**

На **базовом уровне** определяется показатель игровой деятельности через проведение соревнования внутри группы по критериям:

- выполнение ролей в команде,
- взаимодействие игроков в команде,
- соблюдение правил игры.

Уровень игровой деятельности:

Высокий (3 б) – учащийся проявляет умение взаимодействовать с членами команды, обладает быстротой реакции, уверенно выполняет свою роль в команде и роль на другой позиции, соблюдает правила игры.

средний (2 б.) – учащийся проявляет умение взаимодействовать с членами команды, не всегда быстро реагирует на изменение ситуации в игре, уверенно выполняет свою роль в команде, частично соблюдает правила игры;

ниже среднего (1 б.) – учащийся не всегда проявляет умение взаимодействовать с членами команды, медленно реагирует на изменение ситуации в игре, выполняет свою роль в команде, частично соблюдает правила игры.

На **продвинутом уровне** определяется показатель результативности команды в соревновательной деятельности.

Для определения уровня результативности команды в соревновательной деятельности, педагогом заполняется таблица:

№	Ф.И. уч-ся / месяц ц	Участие в соревнованиях									Общее кол-во соревнований	Общее кол-во участия
		октябрь		ноябрь		декабрь		февраль		...		
		всего	принят	всего	принят	всего	принят	всего	принят	...		
		о	л	о	л	о	л	о	л	...		

Если общее соотношение кол-ва побед к кол-ву соревнований.

более 75 %, то уровень результативности (сыгранности) команды – высокая (3 б.);

50-74 % - средняя (2 б.),

менее 50% - низкая (1 б.).

Результаты всех видов педагогического контроля оформляются в виде таблицы мониторинга, что позволяет установить динамику успешности освоения дополнительной общеразвивающей программы, как отдельным учащимся, так и группой в целом.

№ п/п	ФИО учащегося	Уровень физической подготовленности (3 показателя)			Уровень тактико-технической подготовленности (4 показателя)			Игровая и соревновательная д-ть	Уровень освоения программы
		вход-я	пром-ая в середине уч.года	пром-ая в конце уч.года	вход-я	пром-ая в середине уч.года	пром-ая в конце уч.года		
1									
2									

Уровень освоения программы:

Высокий – 18-24 б.

Средний – 9-17 б.

Ниже среднего – 5-8 б.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Учитывая требования компетентного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия. Программа компетентного компонента к программам базового и продвинутого уровней представлена в **Приложении № 2**.

2. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 3**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

3. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении № 4**)

### ***Электронные образовательные ресурсы:***

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **Список литературы**

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Самоконтроль при занятиях физической культурой.- М., 1984.
3. Гиффорд, К. Все о футболе / К. Гиффорд. - Москва: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 881 с.
4. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
5. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12 – 16 лет / М. Кук; Пер. с англ. Л. Захоровича. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 128 с.
6. Кук, М. Самый популярный в мире учебник футбола / М.Кук , Д.Шоулдер. - М.: Астрель, 2012. - 459 с.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - Москва: Академия, 2018. - 288 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - Москва: Юнити, 2017. - 288 с.
9. Футбол: энциклопедия для детей . - Москва: АСТ, Астрель, 2002. – 395 с.: ил. – ( Я познаю мир).

МОДУЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Командная игра футбол»

**Пояснительная записка**

Программа модуля дистанционного обучения составляется на основе дополнительной общеразвивающей программы «Командная игра футбол» по данному очному курсу.

Принципиальным отличием программы дистанционного курса от программы очного курса это внутреннее распределение часов по типам занятий (вместо практических занятий в спортивном зале – работа проводится в режиме online-консультаций, для теоретических занятий работа по e-mail и мессенджер).

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» обоснована Приказом от 02.04.2020 № 410 «О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» на основании п. 6.3 приказа «Обеспечить реализацию всех образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» и п. 6.4 приказа «Продолжить взаимодействие между педагогическими работниками и обучающимися исключительно на основе дистанционных образовательных технологий».

Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму в условиях дистанционного образования.

**Цель и задачи модуля**

**Цель:** сохранить и поддержать общую физическую форму и потребность в здоровом образе жизни через систематические занятия физической культурой в условиях дистанционного обучения.

В процессе реализации данного модуля решаются следующие **задачи:**

**Обучающие:** Развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности

**Развивающие:** развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений;

**Воспитательные:** формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

**Предполагаемые результаты**

**Предметные:** у учащихся сформированы навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

**Метапредметные:** развиты физические качества: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений;

**Личностные:** у учащихся развито чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие; а так же сформирована привычка к самостоятельным практическим занятиям в домашних условиях.

**Характеристика программы модуля**

**Учебный план для детей 9-10 лет**

Модуль рассчитан на 32 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся: дети школьного возраста, выполняющие задания совместно.

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Вводное занятие	32	2		
2	Знания о физической			3	

	культуре				
3	Общая физическая подготовка. Футбол.			12	
4	Деятельность оздоровительной направленности			13	
5	Промежуточная аттестация				2

### Содержание программы модуля

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Занятие включает в себя знакомство учащихся с целевыми установками дистанционного обучения. Настройка дистанционного оборудования и техника безопасности обучения в домашних условиях. Знакомство с интернет платформами и новыми приложениями.

#### 2. Знания о физической культуре – 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

#### 3. Общая физическая подготовка. Футбол– 12 часов

Удары по мячу внутренней, внешней частью стопы и подъёмом. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной стопы, подъёмом, бедром. Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.

#### 4. Деятельность оздоровительной направленности – 13 часов

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

#### 5. Промежуточная аттестация – 2 часа

#### Учебный план для детей 11-17 лет

Модуль рассчитан на 48 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся: дети школьного возраста, выполняющие задания совместно.

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Вводное занятие	48	2		
2	Знания о физической культуре			3	
3	Общая физическая подготовка. Футбол.			20	
4	Деятельность оздоровительной направленности			21	
5	Промежуточная аттестация				2

### Содержание программы модуля

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Занятие включает в себя знакомство учащихся с целевыми установками дистанционного обучения. Настройка дистанционного оборудования и техника безопасности обучения в домашних условиях. Знакомство с интернет платформами и новыми приложениями.

## 2.Знания о физической культуре – 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

## 3.Общая физическая подготовка. Футбол– 20 часов

Удары по мячу внутренней, внешней частью стопы и подъёмом. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной стопы, подъёмом, бедром. Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.

## 4. Деятельность оздоровительной направленности – 21 час

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

## 5. Промежуточная аттестация – 2 часа

### Система оценивания

Основная цель контроля в рамках обучения на курсе – сохранение и поддержание общей физической формы, а так же укрепление практических навыков по Футболу в условиях дистанционного обучения. К данному модулю разработана система оценивания, которая включает в себя:

**Текущий контроль**, который осуществляется на учебных занятиях через наблюдение педагогом и подведение итогов занятия в соответствии с поставленными задачами на занятии. Контроль знаний при дистанционном обучении выполняется в режимах online и offline. Режим online включает в себя фото и видео отчеты учащихся на правильность выполнения комплексов упражнений ОФП и ОРУ, с помощью различных средств ИКТ:

- синхронных (чаты, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

- асинхронных (рассылки и т.д.).

Диагностика осуществляется посредством работы на платформе Microsoft Teams при помощи родителей, в конце темы представляется видеоотчет по изучению материала.

**Итоговый контроль**, который проводится по окончании обучения по данному модулю в форме итогового занятия, для определения уровня освоения программы в форме тестов на определение уровня физической подготовленности, уровня технико-тактической подготовленности по футболу (*таблица 1,2,3*). Результаты фиксируются в протоколе.

Для прослеживания динамики развития каждого учащегося результаты всех видов педагогического контроля заносятся в сводную таблицу мониторинга.

Таблица результатов физической и технической подготовленности (9-12 лет)

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность			Итоговый результат	Тактико-техническая подготовленность
		Приседания (кол-во раз за 1 мин)	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)		
1						Финты (кол-во раз)

Таблица результатов физической и технической подготовленности (13-17 лет)

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность	Итоговый результат	Тактико-техническая подготовленность
-------	---------------	-----------------------------	--------------------	--------------------------------------

						<b>Б</b>
		Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности	Финты (кол-во раз)
1						

**Тестовые задания  
на определение уровня физической подготовленности**

*таблица 1*

Уровень физической подготовленности занимающихся 9-10 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Приседания, (кол-во раз за 30сек)	9	40	42	44	38	40	42
		10	42	44	46	40	42	44
2	Прыжок в длину с места, см	9	120	130—150	175	110	135—150	160
		10	130	140—160	185	120	140—155	170
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	9	9	10-19	20	7	8-13	14
		10	10	11-20	21	8	9-14	15
4	Финты (обманные движения с мячом) в движение	9	1	2	3	1	2	3
		10						

*таблица 2*

Уровень физической подготовленности занимающихся 11-14 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	12	16	3	6	7
		12	10	15	20	4	6	8
		13	18	22	26	6	8	10
		14	22	26	30	8	10	12
2	Прыжок в длину с места, см	11	140и меньше	160—180	195и больше	130 и меньше	150—175	185 и больше
		12	145	165—180	200	135	155—175	190
		13	150	170—190	205	140	160—180	200
		14	160	180—195	210	145	160—180	200
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11	11и меньше	12-21	22 и более	9 и меньше	10-15	16 и больше
		12	12	13-22	23	10	11-16	17
		13	13	14-23	24	10	11-16	17
		14	14	15-24	25	11	12-17	18
4	Финты (обманные движения с мячом) в движение	11						
		12						
		13	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5
		14						

таблица 3

## Уровень физической подготовленности занимающихся 15-17 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	15	24	28	32	6	9	12
		16	25	30	35	8	10	12
		17	25	32	40	6	9	14
2	Прыжок в длину с места, см	15	175 и меньше	190—205	220 и больше	155 и меньше	165—185	205 и больше
		16	180	195—210	230	160	170—190	210
		17	190	205—220	240	160	170—190	210
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	15	15 и меньше	16-25	26 и более	12 и меньше	13-18	19 и больше
		16	16	17-26	27	13	14-19	20
		17	17	18-27	28	13	14-19	20
4	Финты (обманные движения с мячом) в движение	15						
		16	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5
		17						

Уровень физической подготовленности

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 баллов

### Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

#### 1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

**2. Материально-технические:** наличие рабочего места, непрерывный доступ в Internet; наличие программного обеспечения Microsoft Teams, наличие мессенджеров

#### 3. Методические:

Продуктивность занятий по данному модулю во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы. За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлексию.

**4. Требования к учащимся:** учащиеся должны посещать учебные занятия в онлайн-режиме согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок. Наличие инвентаря.

### Методическое обеспечение

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, гаджета как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.



Учебная и воспитательная работа с учащимися осуществляется через Интернет посредством платформы Microsoft Teams, при помощи родителей в режиме online и offline. Данная работа требует помощи родителей учащихся – ещё одно неотъемлемое условие реализации.

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На занятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов RuTube);
- практические методы обучения (комплекс упражнений ОРУ и ОФП).

На каждое учебное занятие педагогом разрабатывается задание. В каждом занятии выделены основные элементы отработки. В конце темы предполагается выполнение видеотчета учащимися (с помощью родителей).

### **Электронные образовательные ресурсы:**

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

### **Список литературы**

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физическх качеств. - Минск, 1985.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Самоконтроль при занятиях физической культурой.- М., 1984.
3. Гиффорд, К. Все о футболе / К. Гиффорд. - Москва: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 881 с.
4. Как научиться играть в футбол. - Москва: Харвест, 2013. - 830 с. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
5. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12 – 16 лет / М. Кук; Пер. с англ. Л. Захоровича. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 128 с.
7. Кук, М. Самый популярный в мире учебник футбола / М.Кук , Д.Шоулдер. - М.: Астрель, 2012. - 459 с.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - Москва: Академия, 2018. - 288 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - Москва: Юнити, 2017. - 288 с.
10. Футбол: энциклопедия для детей . - Москва: АСТ, Астрель, 2002. – 395 с.: ил. – ( Я познаю мир).

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«КОМАНДНАЯ ИГРА ФУТБОЛ»**

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

**Пояснительная записка**

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Командная игра футбол» направлена на формирование компетенций личностного самосовершенствования.

**Основная часть**

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие **компетенции личностного самосовершенствования** очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся определены такие направления как:

- физическое саморазвитие;
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены;
- начальное освоение основ эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание);
- личностное саморазвитие (начальные умения принимать собственные решения в спортивной деятельности);

**Цель компетентностного компонента:** формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

**Задачи:**

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;
- формировать умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности;
- развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

**Ожидаемый результат**

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

**Программа мероприятий**

<b>месяц</b>	<b>Наименование мероприятий, форма проведения</b>
сентябрь	Просмотр фильма. Практикум. «Значение спорта в жизни человека. Важность спорта» Составление Личного листа значимости спорта».
октябрь	Спортивный разбор «Кроссфит - тренировка»
ноябрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»
декабрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»
январь	Просмотр фильма. Практикум. «Как восстанавливаться после тренировки?»

февраль	Спортивный разбор «Психология победителя». Тренинг
март	Компетентностная олимпиада 1 этап
апрель	Тренинг «Психология победителя»
май	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»

**Спортивные разборы** – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

**Просмотры** — это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

**Практикум** – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами их проведения и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

**Тренинг** – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

### **Педагогический контроль**

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится в конце учебного года на компетентностной олимпиаде 1 уровня, а так же через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся.

### **Условия реализации программы**

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

#### **Кадровые:**

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности. Возможно привлечение педагога-психолога.

#### **Методические:**

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

#### **Методическое обеспечение**

Одним из неперенных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- практические методы обучения.

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) - Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

<http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

**Индивидуальная модель профориентационной деятельности**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Цель профориентации:** сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

**Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года:** тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

**Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:**

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подготовительный</b> – стартовый уровень (5-7 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профориентационное занятие;</li> <li>• Профориентационная беседа;</li> <li>• Наглядные методы профориентации(презентации , листовки, буклеты)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Формирующий</b> – базовый уровень (8- 14 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)</li> <li>• Экскурсии в учебные заведения города.</li> <li>• Участие в днях открытых дверей.</li> <li>• Участие в мероприятиях Профи-Парка.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Заключительный</b> – продвинутый уровень (15-18 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)</li> <li>• Экскурсии в учебные заведения города.</li> <li>• Участие в днях открытых дверей.</li> <li>• Участие в мероприятиях Профи-Парка.</li> </ul>

## МОДУЛЬ

### Рабочей программы воспитания

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Цель программы:** использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

#### Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

#### Формы деятельности:

*Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.*

#### Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

**Результаты освоения** учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися

**Итоговое мероприятие (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений»**