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

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _11___
от «_29_» __05_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _642_
от «_31__» __05_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

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 Носов М.М

Братск, 2023

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), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровни – базовый и продвинутый. Базовый уровень предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требует глубокого знания системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках программы. Продвинутый уровень (углублённый) предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование сложных, специализированных предметных знаний, концепций. Существенно углубляет материал, дает его логическое обоснование, открывает перспективы творческого применения. Данный уровень позволяет ребенку проявить себя в дополнительной самостоятельной работе.

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.

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.

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.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся мультимедийные технологии, активные методы и формы работы с учащимися (конкурсные испытания интеллектуального характера).

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности, как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков – 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.

Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентностного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия за рамками часов учебной деятельности, целью проведения которой является формирование основ компетенции личностного самосовершенствования учащихся. (***Приложение 2***)

Возраст учащихся 9-17 лет. На базовом - 9-12 лет, продвинутом - 12-17 лет.

Срок реализации программы 2 года.

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 с годовой нагрузкой – 144 часа, занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 12.

Продвинутый уровень для детей 12-17 лет с годовой нагрузкой – 216 часов.

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Форма занятий – групповая, 10 человек в группе.

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 подготоленности.

В содержание программы входит: теоретические занятия (понятия физической культуры, роль физических упражнений, беседы о здоровом образе жизни, профилактике сколиоза, личной гигиены и т.д.) и практические занятия с усложнением, учитывая уровень программы, возраст и физические данные учащихся.

Весь теоретический материал распределен между разделами программы и сочетается с практической частью тех учебных занятии, где это требуется по смыслу.

Программой предусмотрено участие в соревнованиях разного уровня. Часы на соревновательную практику берутся из часов на общую физическую подготовку.

Команды для участия в городских, областных соревнованиях формируются на основании показателей:

– владение основными приемами игры в футбол

– проявление целеустремленности, мобильности, желание добиться положительных результатов, умение работать в команде.

К данной программе разработан Модуль дистанционного обучения, который предусматривает возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам, Google класса) ***Приложение 1***.

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**
Образовательные	
Формировать знания и развивать навыки по культуре здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья. Формировать навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,	Совершенствовать навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, тактико-тактических действий характерных для футбола, и уметь применять их в игровой и соревновательной деятельности.

технических действий характерных для легкой атлетики, футбола, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности сообразно возрасту.	
Развивающие	
Способствовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.	Совершенствовать свои физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость и координацию. Совершенствовать организаторские навыки взаимодействия в команде
Формировать опыт соревновательной практики на разных уровнях (городской, областной, всероссийский и др.).	
Воспитательные	
Развивать и совершенствовать личные качества дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.	

Планируемые результаты

В рамках освоения программы учащийся:

Базовый уровень	**Продвинутый уровень**
Предметные	
– знает о культуре здорового образа жизни и умеет правильно выполнять физические упражнения; – владеет технико-тактическими приемами футбола, знаниями необходимыми в игровой и соревновательной деятельности.	– умеет правильно, самостоятельно выполнять физические упражнения, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений. – владеет технико-тактическими приемами футбола,знаниями необходимыми в игровой и соревновательной деятельности.
Метапредметные	
– повысит физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движения; – получит возможность приобрести опыт соревновательной практики	– повысит физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движения; – умеет вести соревновательный характер игры, проводить технические и тактические действия, организовывать групповые действия, отслеживать непрерывное изменение обстановки игры
Личностные	
– - проявляют личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	

Коллективным результатов программы является продуктивное участие в соревнованиях по футболу.

Учебный план

Базовый уровень9-12 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: Легкая атлетика Футбол	6 *2* *2*	96 *18* *78*	**102** *20* *80*	**-**	
4.	Деятельность оздоровительной направленности	1	19	**20**	**69**	
5	Промежуточная аттестация	-	2	**2**	**2**	практическое тестирование, игра
Итого		**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 физическаяподготовка 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
Всего	16	16	18	16	12	16	18	16	16

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 – 102часа**

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 – длямышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – длямышц 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 упражнение: 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.

5. **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.	Общефизическая подготовка Легкая атлетика Футбол	4 *2* *2*	152 *34* *118*	**156** *36* *120*		
4.	Деятельность оздоровительной направленности	4	32	**36**	**104**	
5.	Промежуточная	-	2	**2**	**2**	практическое

	аттестация					тестирование
Итого		**13**	**203**	**216**	**216**	

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 игри 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 упражнение: 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. **Промежуточная аттестация по итогам освоения программы– 2 часа**

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 3х10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности	Жонглирование мяча (кол-во раз)

1						

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(***таблицы1-3***) 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 3х10 м, с	9 10	10,2 9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,3—9,7 10,0—9,5	9,3 9,1
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9 10	120 130	130—150 140—160	175 185	110 120	135—150 140—155	160 170
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	9 10	9 10	10-19 11-20	20 21	7 8	8-13 9-14	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	Координац ионные	Челночный бег 3х10 м, с	11 12 13 14	9,7 и больше 9,3 9,3 9,0	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3	8,5 и меньше 8,3 8,3 8,0	10,1 и больше 10,0 10,0 9,9	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0	8,9 и меньше 8,8 8,7 8,6
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14	140и меньше 145 150 160	160—180 165—180 170—190 180—195	195 и больше 200 205 210	130 и меньше 135 140 145	150—175 155—175 160—180 160—180	185 и больше 190 200 200 205
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11 12 13 14	11и меньше 12 13 14	12-21 13-22 14-23 15-24	22 и более 23 24 25	9 и меньше 10 10 11	10-15 11-16 11-16 12-17	16 и больше 17 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	Координац ионные	Челночный бег 3х10 м, с	15 16 17	8,6 и больше 8,2 8,1	8,4—8,0 8,0—7,7 7,9—7,5	7,7 и меньше 7,3	9,7 и больше 9,7 9,6	9,3—8,8 9,3—8,7 9,3—8,7	8,5 и меньше 8,4
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	15 16 17	175 и меньше 180 190	190—205 195—210 205—220	220 и больше 230 240	155 и меньше 160 160	165—185 170—190 170—190	205 и больше 210 210
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	15 16 17	15 и меньше 16 17	16-25 17-26 18-27	26 и более 27 28	12 и меньше 13 13	13-18 14-19 14-19	19 и больше 20 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 таблицы 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 / балы	3б	2б	1б
Базовая	25	20	15
Продвинутая	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		
Прохождение фишек по «змейке» на максимально возможной скорости / балы	3б	2б	1б
Базовая	30с + гол	35с + гол	40с + гол
Продвинутая	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		
Выход 1 на 1 / балы	3б	2б	1б
Базовая	3 гола	2 гола	1 гол
Продвинутая	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		
Удары с места по катящемуся мячу. 5 с рабочей ноги, 5 с не рабочей/ балы	3б	2б	1б
Базовая	4+4 гола	4+3 гола	3+1 гол
Продвинутая	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	Участие в соревнованиях										Общее кол-во соревнований	Общее кол-во участий
		октябрь		ноябрь		декабрь		февраль		…			
		всего	принял	всего	принял	всего	принял	всего	принял	…			

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

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).
При реализации программы применяются игровая технология (*П.И. Пидкасистый*) и здоровьесберегающая, которые являются ведущими.
Программный материал – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, изучают различный спортивный инвентарь. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека. Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на нормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Все основные упражнения изучаются с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают в парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным» или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становиться интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения, как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения). Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков,

упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность занятия и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся, и интерес к занятиям. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся, и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед и занимают на более третьей части занятия.

Ведущей технологией при реализации программы является ***игровая*** *(П.И. Пидкосистый)*, которая предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры в пределах характерных для нее правил, арсенала, технико-тактических приемов и ситуаций. В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происходит через введение игровой ситуации: проблемная ситуация проживается участниками в ее игровом воплощении, основу деятельности составляет игровое моделирование, часть деятельности учащихся происходит в условно-игровом плане. Игровая обстановка трансформирует и позицию педагога, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего действия. Итоги игры выступают в двойном плане - как игровой и как учебно-познавательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсуждение игрового действия, анализ соотношения игровой ситуации как моделирующей, ее соотношения с реальностью. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность учащихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями. Использование игрового и соревновательного методов способствует повышению двигательной активности и достижению удовлетворенности занятиями.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, 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 занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): тренировка, соревнование,

занятие-игра.

Методы обучения:

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Словесные методы(объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игровые методы, развивающие физические данные учащихся.

Наглядные методы(использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов).

Практические методы – свободного выбора действия и взаимодействия, тренировочные упражнения.

Активные методы – обучение действием, соревновательный, игровой.

Приемы обучения: защитно-профилактический (личная гигиена); компенсаторно-нейтрализующие(разминка, смена деятельности, дыхательная гимнастика); стимулирующие(физические нагрузки).

Для воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение.

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется ***метод*** проблемных вопросов при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с программой.

Для создания ситуации успеха учащегося используют ***методы*** внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы, помогает избежать поражения.

Метод «Внесение мотива».Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Метод «Авансирование успешного результата».Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

Метод «Скрытое инструктирование ребенка»в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовки, требовательности к себе и занимающемся.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средствам воспитания волевых качеств являться выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность. Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества.

Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям. Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности. Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий;
- дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания, плакаты для обучения различным двигательным действиям и др.);
- сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.;
- таблицы мониторинга;
- дневник самоконтроля функционального состояния учащегося, разработанный коллективом педагогов учреждения, который применяется на каждом учебном занятии учащимися.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

– спортивный зал;

– спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования;

Спортивное оборудование:

– гимнастические маты;

– футбольные ворота малые;

– футбольные ворота большие;

– скамейки;

Спортивный инвентарь:

– футбольные мячи (18 шт.);

– малые мячи (5 шт.);

– мячи для большого тенниса (18 шт.);

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры 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/
4. газета "Здоровье детей" http://zdd.1september.ru/ -
5. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта http://sportlaws.infosport.ru
6. Журнал "Теория и практика физической культуры" www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

7. Правила различных спортивных игр http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
8. Журнал «Теория и практика физической культуры» http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm
9. Правила различных спортивных игр - http://sporttenles.boom.ru
10. Газета «Здоровье детей» http://zdd.1september.ru/

Список литературы

Для педагога:

1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
2. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
3. Подшибякин А.К. закаливание-залог здоровья. - М., 1981.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физическиз качеств. - Минск, 1985.
5. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: АРКТИ, 2004.
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
7. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Самоконтроль при занятиях физической культурой.- М., 1984.
8. Елесина Т.В. Игры в летнем лагере. - Чебоксары, 1991.
9. Елкина Т.И. и др. 1000 загадок. - Ярославль, 1999.
10. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1997.
11. Валентинов В. И др. Энциклопедия веселой компании.- СПб., 2000.

Для учащихся и родителей:

1. Гиффорд, К. Все о футболе / К. Гиффорд. - Москва: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 881 с.
2. Как научиться играть в футбол. - Москва: Харвест, 2013. - 830 с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
4. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12 – 16 лет / М. Кук; Пер. с англ. Л. Захоровича. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 128 с.
5. Кук, М. Самый популярный в мире учебник футбола / М.Кук , Д.Шоулдер. - М.: Астрель, 2012. - 459 с.
6. Моя первая книга про футбол. - Москва: АСТ, 2013. - 958 с.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - Москва: Академия, 2018. - 288 с.
8. Спорт: детская энциклопедия. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
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).

Приложение 1

МОДУЛЬ
дистанционного обучения
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«КОМАНДНАЯ ИГРА – ФУТБОЛ»

Возраст учащихся – 9-17 лет

Пояснительная записка

Программа Модуля дистанционного обучения составляется на основе дополнительной общеразвивающей программы «Командная игра – футбол»

Отличие Модуля дистанционного обучения от программы очного обучения это внутреннее распределение часов по типам занятий:

- вместо практических занятий в спортивном зале – работа проводится в режиме online-консультаций;
- online-консультации осуществляются через подключение к платформе Microsoft Teams;
- получение обратной связи ежедневно посредством чата в режиме реального времени через мессенджеры.

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Командная игра - футбол» 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.

Целевые группы учащихся: 9-12 лет на базовом уровне
13-17 лет на продвинутом уровне

Срок реализации Модуля – 2 месяца: на базовом уровне – 32 часа;
на продвинутом уровне – 48 часов.

Режим занятий: на базовом уровне – 2 раза в неделю по 2 часа
на продвинутом уровне – 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – дистанционная.

Цель и задачи модуля

Цель: сохранить и поддержать общую физическую форму и потребность в здоровом образе жизни через систематические занятия физической культуройв 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 навыков 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.

Учебный план для детей 9-10 лет

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

№	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 по средством работы на платформе Microsoft Teams при помощи родителей, в конце темы представляется видеоотчет по изучению материала.

Итоговый контроль, который проводится по окончанию 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)	Уровень физической подготовленности	Финты (кол-во раз)
1						

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

№ п/п	**Ф.И. учащихся**	**Физическая подготовленность**			**Итоговый результат**	**Тактико-техническая подготовленность**
		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 10	40 42	42 44	44 46	38 40	40 42	42 44
2	Прыжок в длину с места, см	9 10	120 130	130—150 140—160	175 185	110 120	135—150 140—155	160 170
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	9 10	9 10	10-19 11-20	20 21	7 8	8-13 9-14	14 15
4	Финты (обманные движения с мячом) в движение	9 10	1	2	3	1	2	3

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 12 13 14	8 10 18 22	12 15 22 26	16 20 26 30	3 4 6 8	6 6 8 10	7 8 10 12
2	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14	140и меньше 145 150 160	160—180 165—180 170—190 180—195	195 и больше 200 205 210	130 и меньше 135 140 145	150—175 155—175 160—180 160—180	185 и больше 190 200 200 205
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11 12 13 14	11и меньше 12 13 14	12-21 13-22 14-23 15-24	22 и более 23 24 25	9 и меньше 10 10 11	10-15 11-16 11-16 12-17	16 и больше 17 17 18
4	Финты (обманные движения с мячом) в движение	11 12 13 14	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5

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 16 17	24 25 25	28 30 32	32 35 40	6 8 6	9 10 9	12 12 14
2	Прыжок в длину с места, см	15 16 17	175 и меньше 180 190	190—205 195—210 205—220	220 и больше 230 240	155 и меньше 160 160	165—185 170—190 170—190	205 и больше 210 210
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	15 16 17	15 и меньше 16 17	16-25 17-26 18-27	26 и более 27 28	12 и меньше 13 13	13-18 14-19 14-19	19 и больше 20 20
4	Финты (обманные движения с мячом) в движение	15 16 17	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5

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: MicrosoftTeams.
- 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 занятие 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 непременных 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 иактивность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На занятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- 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 видеоотчета учащимися (с помощью родителей).

Электронные образовательные ресурсы:

Образовательные сайты для учителей физической культурыhttp://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://spo.1september.ru/urok/
Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
Журнал "Теория и практика физической культуры"
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».
http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».
http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».

Список литературы

Для педагога:

7. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
8. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
9. Подшибякин А.К. закаливание-залог здоровья. - М., 1981.
10. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физическиз качеств. - Минск, 1985.
11. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
12. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: АРКТИ, 2004.
12. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
13. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Самоконтроль при занятиях физической культурой.- М., 1984.
14. Елесина Т.В. Игры в летнем лагере. - Чебоксары, 1991.
15. Елкина Т.И. и др. 1000 загадок. - Ярославль, 1999.
16. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1997.
17. Валентинов В. И др. Энциклопедия веселой компании.- СПб., 2000.

Для учащихся и родителей:

1. Гиффорд, К. Все о футболе / К. Гиффорд. - Москва: АСТ, Астрель, Кладезь, 2006. - 881 с.
2. 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.
3. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12 – 16 лет / М. Кук; Пер. с англ. Л. Захоровича. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 128 с.
4. Кук, М. Самый популярный в мире учебник футбола / М.Кук , Д.Шоулдер. - М.: Астрель, 2012. - 459 с.
5. Моя первая книга про футбол. - Москва: АСТ, 2013. - 958 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - Москва: Академия, 2018. - 288 с.
7. Спорт: детская энциклопедия. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
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).

Приложение 2

КОМПЕТНТЕНТНОСТНЫЙ 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 умений учащихся самостоятельно овладевать ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активностив виде дополнительно-развивающих, воспитательных мероприятий, которые позволят учащимся проявить уровень сформированности основ компетенции личностного самосовершенствования.

Реализация компетентностного компонента к программе «Командная игра – футбол» позволит учащимся накопить определенный багаж знаний и опыт, с целью реализации творческого, спортивного потенциала в области развития их способностей.

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 базового уровня определены такие направления как:

- физическое саморазвитие,
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены,
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание).

Для учащихся продвинутого уровня определены направления:

- личностного саморазвития (начальные умения принимать собственные решения в игровой деятельности)

- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки (выдержка, самообладание, физическое развитие).

Базовый уровень:

Цель базового уровня: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;

– формировать способность понимать игроков команды и умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в командной игровой деятельности;

– развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня дополнительной программы «Командная игра – футбол»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание игроков команды и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в командной игровой деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Продвинутый уровень

Цель продвинутого уровня: формирование основ самоподдержки, саморазвития и умения контролировать физическое состояние организма как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– формировать основы личностного саморазвития (принимать собственные решения в командной игровой деятельности и умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды и соперников);

– формировать основы самоподдержки (умение распознать свои эмоции, потребности, умение контролировать физическое состояние организма в игровой и соревновательной деятельности);

– развивать способность понимать игроков команды, соперников.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента продвинутого уровня дополнительной программы «Командные игры (футбол, хоккей)»:

1. способны к самодисциплине, эмоциональной саморегуляции;
2. умеют принимать собственные решения в командной игровой деятельности;
3. владеют навыками физического саморазвития;

4. знают способы контроля физического состояния;
5. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание игроков команды, соперников и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в командной игровой деятельности).

Программа мероприятий

месяц	**Наименование мероприятий, форма проведения**
сентябрь	Беседа «Гигиена спортсмена - футболиста (уход за телом, одежда, температурный режим)»
октябрь	Разбор взаимодействия игроков (психо-эмоциональное) после просмотра видеороликов с фрагментами игр
ноябрь	Тренинг по взаимодействию с членами команды
декабрь	Беседа «Волевые качества футболиста»
январь	Разбор взаимодействия игроков, технических приемов после просмотра видеороликов с фрагментами игр
февраль	Игровой практикум (технические действия игроков через управление эмоциями)
март	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию выносливости»
апрель	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей»
май	Просмотр фильма (про спорт)

Беседы, разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых тактических действиях, 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 игры и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований – хоккей и футбол, 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 2 раза в год (октябрь, май). Базовый уровень: через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся 7-13 лет (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств. Продвинутый уровень: педагог-психолог проводит «Психологический анализ развития волевых качеств учащихся спортсменов (14-17лет)» Б.Н.Смирнов(Приложение 3), по результатам тестирования готовится аналитическая справка.

Методические материалы

Одним из непременных 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.

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.

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.

Электронные образовательные ресурсы:

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"

Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
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».

Приложение 1

Волевые качества учащихся 7-13 лет

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.
Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.
Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.
Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.
Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.
Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.
Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.
Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Приложение 2

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремлённость	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито
С (средний уровень) – хорошо развито
Н (низкий уровень) – слабо развито

Приложение 3

Тест «Психологический анализ развития волевых качеств учащихся спортсменов» (возраст 14-17лет)

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;
б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;
в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2**. Умение планомерно осуществлять деятельность:**

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;
б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;
в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;
б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;
в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;
б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;
в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.
5**. Умение превозмогать тягостные состояния:**
а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;
б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;
в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.
6. **Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:**
а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;
б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;
в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.
Решительность и смелость
7. Умение своевременно принимать ответственные решения:
а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;
б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;
в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.
8. Умение подавлять чувство страха;
а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;
б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;
в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.
9. Умение безотказно выполнять принятые решения:
а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению; б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;
в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.
Выдержка и самообладание
10. Умение сохранять ясность мысли:
а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;
б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;
в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».
11. Умение владеть своими чувствами:
а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);
б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);
в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.
12. Умение управлять своими действиями:
а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;
б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне

своих возможностей;
в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;
б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);
в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;
б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;
в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);
б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;
в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность
1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство
4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Превозмогать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость
7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание
10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Постановка диагноза. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов. Заполнить таблицу. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 6 баллов (наивысший балл по параметру – 6).

качества	1			2			3			4			….			14			15		
вопросы	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
баллы																					
итог																					