

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия – Алания
Управление образования Администрации местного самоуправления г. Владикавказ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17 им. В. Записева

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ СОШ №
17

«30» августа 2024г
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
«30» августа 2024г.

Директор

Казиева О.М.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школьный спортивный клуб «Барсы».
Футбол»**

Направленность программы – физкультурно- спортивная
Уровень программы - стартовый
Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации программы 10 месяцев

Составитель: Замулло В.В.

Владикавказ
2024

1. Пояснительная записка

Целью дополнительных занятий по мини-футболу являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся дополнительными занятиями является не только технико–тактическая подготовка футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

На занятиях по мини-футболу решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия учитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Практические занятия по физической, технической и тактической

подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуются давать занимающимся задания на дом для самостоятельного

совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

После года обучения занимающийся на дополнительных занятиях ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения и освоения программы по мини-футболу обучающийся должен:

знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила использования спортивного инвентаря.
- уметь:
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

— Контрольное упражнение

Возраст

Оценка

— Специальная подготовленность

— Бег 30 м., с ведением мяча,

— Бег 5х30 м., с ведением мяча

— Жонглирование мяча
(комплексное)
Кол-во ударов

— Удары по мячу в цель,
кол-во, кол-во
попаданий

— Ведение, обводка стоек
и удар в ворота, с.

— Удары по мячу в цель,
кол-во попаданий

2. Содержания программного материала

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена:

уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2

подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.).

Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

8

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.

Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических

приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом

и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить

соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование

изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения

мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом,

изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

3. Календарно-тематическое планирование

Месяц

Неделя

№

урока Тема урока

Сентябрь:

1 1 Физическая культура и спорт в России.

2 2 Развитие футбола в России.

3 3 Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

4 4 Правила игры в футбол.

Октябрь:

5 5 Общеразвивающие упражнения без предметов.

6 6 Упражнения с набивным мячом.

7 7 Акробатические упражнения.

8 8 Упражнение в висах и упорах.

9 9 Легкоатлетические упражнения.

Ноябрь:

10 10 Подвижные игры и эстафеты.

11 11 Специальные упражнения для развития быстроты.

12 12 Специальные упражнения для развития ловкости.

Декабрь:

13 13 Техника игры в футбол.

14 14 Прямой и резаный удар по мячу.

15 15 Точность удара.

16 16 Техника передвижения.

Январь:

17 17 Удары по мячу ногой.

18 18 Удары по мячу головой.

19 19 Остановка мяча.

Февраль:

20 20 Ведение мяча.

21 21 Обманные движения.

22 22 Отбор мяча.

Март:

23 23 Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

24 24 Техника игры вратаря.

25 25 Тактика игры в футбол.

26 26 Упражнения для развития умения «видеть поле».

Апрель:

27 27 Тактика нападения.

28 28 Индивидуальные действия с мячом.

29 29 Групповые действия с мячом.

30 30 Тактика защиты.

Май:

31 31 Групповые действия защиты.

32 32 Тактика вратаря.

33 33 Тренировочная игра.

34 34 Тренировочная игра.

Учебно-методическое обеспечение:

Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008 г.- 264 стр.

Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.

Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.

Приложение 1

В приложения выносятся отдельные документы, служащие для уточнения, пояснения, вспомогательные материалы.

Каждый вид документа считается отдельным приложением и идет с нового листа.

Внутренний порядок приложений отображается сквозной нумерацией в верхнем правом углу.

Методика

«Психологическая культура личности»

(О.И. Мотков, Т.А. Огнева)

Методика предназначена для изучения особенностей психологического функционирования личности школьников.

Психологическая культура личности – это характеристика гармоничности построения основных процессов поведения и управления ими. Она выражается, в первую очередь, в достаточно хорошей саморегуляции действий и эмоций, в конструктивности общения и конструктивном ведении различных дел, в наличии выраженных процессов самоопределения, творчества и саморазвития. В контексте данной методики речь скорее идет о культуре совершения психологических процессов, а не о культуре психологических знаний.

Методика позволяет изучать выраженность и качество шести частных видов культурно-психологических поведенческих проявлений, учащихся:

1 – самопонимание и самоопределение, наличие самоанализа своих личностных и поведенческих особенностей, в результате которого начинают лучше осознаваться свои планы, отношения и психологические особенности, образуется самооценка, реально помогающая жить, ставить осуществимые цели и задачи, направлять конкретные усилия в соответствующее своим склонностям и предпочтениям русло, быть самим собой;

2 – конструктивное общение со сверстниками, близкими и дальними людьми, помогающее продуктивному разрешению личных, деловых и общественных вопросов;

3 – хорошая саморегуляция своих эмоций, действий и мыслей – развитые умения поддерживать положительный эмоциональный тон, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, проявлять гибкость при решении сложных познавательных задач и в общении;

4 – творчество – охотное освоение новых дел и игр, придумывание новых способов выполнения привычной деятельности и новых игр;

5 – самоорганизованность (конструктивное ведение своих дел) – достаточно реалистичное их планирование, доведение начатого дела до конца, выполнение деловых обещаний, умение распределять время на учебу и другие дела;

6 – гармонизирующее саморазвитие – наличие самозадач и деятельности по самовоспитанию своих качеств, улучшающих образ жизни: поддержание бодрости с помощью физических упражнений, умение заставить себя соблюдать ежедневную гигиену, сохранять порядок в своей комнате и т.п.

Эти шесть частных показателей составляют *общий фактор 7* – Психологическая культура личности (все вопросы методики).

Развитие психологической культуры у детей связано, по-видимому, как с действием факторов наследственности и среды, так и с собственной активностью субъекта, т.е. с постановкой развивающих самозадач и их осуществлением.

Бланк методики «Психологическая культура личности»

Инструкция: Пожалуйста, ответьте на предложенные ниже вопросы о ваших умениях общаться с другими детьми и владеть собой. Свой ответ выбирайте из пяти предложенных возможных ответов. Справа от каждого вопроса ставьте галочку в той колонке с цифрой, которой соответствует ваш ответ.

1	2	3	4	5
очень редко всегда	редко		иногда	часто

Фамилия и имя _____ Дата обследования _____

Дата рождения _____

Пол _____

Школа №, город _____ Класс _____

№	Психологические проявления и умения	1	2	3	4	5
1	Всегда ли ты понимаешь, чем вызваны твои поступки?					
2	Сочувствуешь ли ты другим детям, когда им плохо?					
3	Умеешь ли ты отвлекаться от неприятных переживаний и переключаться на интересные и приятные занятия?					
4	Охотно ли ты осваиваешь новые игры?					
5	Успеваешь ли ты готовить уроки так, чтобы оставалось время для других дел?					
6	Стараешься ли ты вести себя так, чтобы быть похожим на своих любимых героев?					
7	Признаешь ли ты свою неправоту в споре с другими, если ты не прав?					
8	Способен ли ты сохранять спокойствие в спорах с одноклассниками?					

9	Умеешь ли ты сохранять выдержку в трудных ситуациях?					
10	Умеешь ли ты придумывать игры для себя, чтобы не было скучно?					
11	Всегда ли ты выполняешь свои обещания?					
12	Поддерживаешь ли ты в себе бодрость с помощью физических нагрузок и других занятий?					
13	Знаешь ли ты, кем хочешь стать в будущем?					
14	Стараешься ли ты говорить так, чтобы тебя лучше понимали окружающие?					
15	Часто ли тебе удается улучшить свое плохое настроение?					
16	Ищешь ли ты новые приемы и способы выполнения привычной деятельности?					
17	Часто ли тебе удается осуществлять свои намерения?					
18	Умеешь ли ты заставить себя чистить зубы, убирать постель, держать в порядке свой стол?					

КЛЮЧ методики "Психологическая культура личности"
2 – 7 классы

№№	Виды культурно-психологических проявлений	Вопросы №№
I	Самопонимание, самоанализ	1, 7, 13
II	Конструктивность общения	2, 8, 14
III	Психическая саморегуляция	3, 9, 15
IV	Наличие творчества	4, 10, 16
V	Самоорганизованность	5, 11, 17
VI	Саморазвитие	6, 12, 18
I - VI	Психологическая культура в целом	1 - 18

Изучается степень проявления шести видов культурно-психологического поведения, составляющих психологическую культуру человека, и общей психологической культуры учащихся в целом.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Вычисляем показатели *проявления каждого вида культурно-психологического поведения* - Ср I, Ср II, Сначала подсчитываем среднее арифметическое ответов о культурно-психологическом поведении вида I, затем - вида II, и так далее.

Затем вычисляем среднюю по обобщенному *показателю* психологической культуры в целом Ср пк - т.е. показателю итоговой *степени проявления всех шести видов психологической культуры* - суммируем ответы по всем вопросам и делим сумму на 18. Заносим эти средние в таблицу. Это – главный показатель методики.

2. Определяем по таблице 1 *уровни гармоничности каждого вида психологической культуры* (Г I, Г II, Г III, ...) и обобщенный показатель - *уровень гармоничности психологической культуры личности в целом* (Гпк).

Таблица 1. *Примерные уровни гармоничности характеристик психологической культуры (балльные показатели)*

УРОВЕНЬ	Гармоничность проявлений психологической культуры ($X_{\text{ср}} = 3,60$ балла)
Высокий	4,11 - 4,65
Псевдо- высокий	4,66 - 5,00
Средний	3,10 - 4,10
Низкий	1,00 - 3,09

Приложение 2
Методика М. Ступницкой
Уважаемые коллеги!

Все мы знаем, как важно развивать у учащихся не только предметные, но и общеучебные (интеллектуальные, организационные, коммуникативные) умения и навыки. Предлагаемый вам экспертный опрос поможет определить, хорошо ли развиваются эти навыки у наших учащихся. Ваши ответы помогут в совершенствовании нашей общей работы в этом направлении.

Инструкция. В средней колонке («Виды работы на занятии») приводятся некоторые характеристики учебной работы детей, которые Вы постоянно наблюдаете на своих занятиях. Выберите наиболее подходящую характеристику и поставьте галочку на пересечении данного утверждения и фамилии обучающегося.

Спасибо!

Интеллектуальные умения и навыки

Бал- лы	Виды работы на занятии	Фамилии обучающихся							
1. Восприятие информации <i>1.1. Устную инструкцию воспринимает:</i>									
4	с первого предъявления								
3	нуждается в дополнительных разъяснени- ях								
2	нуждается в пошаговом предъявлении с пошаговым контролем усвоения								
1	не воспринимает устную информацию								
<i>1.2. Письменную инструкцию (в учебнике, на доске, на карточке и т.п.) воспринимает:</i>									
4	самостоятельно								
3	нуждается в разъяснениях								
2	нуждается в пошаговом предъявлении с пошаговым контролем усвоения								
1	не воспринимает письменную информа- цию								
1. Интеллектуальная обработка информации <i>2.1. Умеет ли выделять главное в предложенной информации:</i>									
3	способен выделить самостоятельно								

2	нуждается в дополнительных (наводящих) вопросах								
1	испытывает значительные затруднения								
2.2. Умеет ли выделять новое в учебном материале:									
3	способен выделить самостоятельно								
2	нуждается в помощи								
1	испытывает значительные затруднения								
2.3. Темп интеллектуальной деятельности:									
3	выше, чем у других учащихся класса								
2	такой же, как у других учащихся класса								
1	значительно снижен								
1. Результативность интеллектуальной деятельности									
3.1. Результат получает:									
4	успешно (рационально, эффективно); воспроизводит предложенный учителем алгоритм								
3	оригинальным творческим способом								
2	нерациональным («длинным») путём								
1	путём подгонки под ответ («методом тыка»)								
3.2. Предъявление результата:									
4	способен дать развёрнутый ответ и аргументировать своё решение								
3	способен дать правильный ответ, но не может его обосновать								
2	приходится «вытягивать» ответы								
1	необходимость отвечать, как правило, вызывает серьёзные затруднения								
4. Самооценка результата работы:									
3	способен дать объективную оценку результату своей работы, так как понимает суть допущенных ошибок								

Слабая группа 9-15 баллов	Воспринимая учебную информацию, практически не в состоянии действовать самостоятельно; особые трудности вызывает информация, предъявляемая в письменной (устной) форме. Испытывает значительные затруднения при выделении нового и главного при интеллектуальной обработке информации. Темп интеллектуальной деятельности и ее результативность выражение снижены. Результат работы чаще всего получает путем «подгонки под ответ», а необходимость предъявлять его вызывает серьезные затруднения, ответы, как правило, приходится «вытягивать». Не может объективно оценить свою работу, так как часто не видит своих ошибок или не понимает, что допустил их, в связи с тем, что во внутреннем плане не сформировано представление об эталоне работы. Освоение образовательной программы значительно затруднено.	Пошаговое предъявление учебной информации с пошаговым контролем ее усвоения. При интеллектуальной обработке информации необходима значительная обучающая, организующая и стимулирующая помощь педагога. Необходимо развивать приемы логического мышления, формировать представления об эталоне работы и критериях ее оценки. Для успешного освоения большинства учебных предметов требуется система дополнительных занятий.
Средняя группа 16-23 балла	Воспринимая учебную информацию (как устную, так и письменную), нуждается в дополнительных разъяснениях. При интеллектуальной обработке информации требуется некоторая (стимулирующая, организующая) помощь. Темп интеллектуальной деятельности средний. Результат работы чаще всего получает, воспроизводя предложенный учителем алгоритм, хотя временами действует самостоятельно нерациональным, «длинным» путем. Давая правильный ответ, не всегда может аргументировать его, обосновать свою точку зрения. Не всегда может дать объективную оценку своей работы, хотя, как правило, видит допущенные ошибки.	Нужно оказать ребенку организующую и стимулирующую помощь. Необходимо развивать способность действовать рациональными способами, умение аргументировать свою позицию, обосновывать полученный результат. Следует совершенствовать умение объективно оценивать свою работу.

Слабая группа 6-10 баллов	Затруднено осмысление образовательной задачи как цели деятельности. Приступает к работе, не имея плана; уточняющих вопросов не задает, хотя и нуждается в пояснениях; действует импульсивно, хаотично. Если план работы предложен педагогом, в ходе работы грубо нарушает его, не замечая этого. Завершив задание, часто довольствуется ошибочным результатом. Притом, даже проверяя результат, допущенных ошибок не видит. Не способен обратиться за необходимой помощью и, даже если такая помощь оказана, не умеет ею воспользоваться.	Необходимо обучать умению ставить цель собственной деятельности, разрабатывать шаги по ее достижению, пошагово сверять свои действия с имеющимся планом. По завершении работы следует побуждать ребенка сравнивать полученный результат с эталоном, находить и исправлять допущенные ошибки и на этой основе давать самооценку. Желательно показывать ребенку, где можно получить помощь и как ею воспользоваться.
Средняя группа 11-16 баллов	В целом ряде случаев способен осмыслить образовательную задачу как цель своей деятельности. При этом планирование и необходимые уточнения осуществляет уже в ходе работы. Имея целый ряд сформированных алгоритмов работы, не всегда способен выбрать оптимальный. При реализации плана работы отступает от него в деталях, сохраняя общую последовательность действий. Завершая работу, не всегда добивается запланированного результата. Результат работы не проверяет в связи с тем, что заранее убежден в его правильности или потому, что довольствуется любым результатом. В случае необходимости может обратиться за помощью, но не всегда способен ею воспользоваться.	Нужно оказать обучающемуся организующую и стимулирующую помощь. Необходимо развивать навыки планирования собственной деятельности и способность действовать в соответствии с планом, умение выбирать оптимальный алгоритм работы. Также следует формировать более четкие представления об эталоне работы и критериях ее оценки.

Силь- н а я г р у п- п а 17-22 балл	Способен осмыслить образовательную задачу как цель своей деятельности. В большинстве случаев, приступая к работе, заранее планирует свои действия или успешно пользуется уже сформированными алгоритмами работы. В случае необходимости уточняет детали до начала работы. Осуществляя работу, точно придерживается имеющегося плана или отступает от плана лишь в деталях, сохраняя общую последовательность действий. Завершая задание, обязательно добивается запланированного результата. Закончив работу, проверяет ее, находит и исправляет ошибки. В случае необходимости способен обратиться за необходимой помощью и воспользоваться ею.	Следует развивать самостоятельность в познавательной работе, поощрять найденные ребенком оригинальные и рациональные способы организации собственной работы.
--	--	--

Коммуникативные умения и навыки

Бал- лы	Виды работы на занятии	Фамилии обучающихся							
1. Изложение собственных мыслей:									
3	может самостоятельно донести свою мысль до других								
2	может донести свою мысль до других только с помощью наводящих вопросов								
1	не может донести свою мысль до других даже с помощью наводящих вопросов								
2. Ведение дискуссии									
2.1.Способность отвечать на вопросы:									
4	обычно отвечает, давая развёрнутый ответ								
3	обычно отвечает, давая краткий (непол- ный) ответ								
2	как правило, при ответе испытывает за- труднения из-за волнения								

[illegible]

Слабая группа 8-13 баллов	Не способен самостоятельно донести до окружающих собственные мысли и формулировать ответы на обращенные к нему вопросы, а также самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. В ходе дискуссии, как правило, не корректен. Не может аргументировано отстаивать собственную позицию и гибко менять ее, так как не понимает необходимость этого шага. При взаимодействии в группе не подчиняется общему решению группы. Не способен строить общение с учетом статуса собеседника и особенностей ситуации общения.	Необходимо развивать приемы участия в дискуссии, формировать способность обосновывать свою позицию в споре, видеть общую цель группы и действовать в соответствии с ней, удерживать социальную дистанцию в ходе общения со взрослыми и сверстниками.
Средняя группа 14-20 баллов	Испытывает некоторые затруднения при изложении собственных мыслей, ответах на обращенные к нему вопросы в связи с волнением (ограниченным словарным запасом) и при попытках самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. Не всегда способен отстоять свою позицию или разумно изменять ее, а также подчиниться решению группы для успеха общего дела. Возражая оппоненту, бывает некорректен. В ходе общения может нарушать социальную дистанцию.	Необходимо работать над совершенствованием умения излагать свои мысли, формулировать вопросы собеседнику и отвечать на поставленные вопросы. Желательно помочь ребенку в развитии способности отстаивать свою позицию или разумно менять ее. Следует работать над умением соблюдать социальную дистанцию в общении.
Сильная группа 21-26 баллов	Способен ясно и четко излагать свои мысли, корректно отвечать на поставленные вопросы, формулировать вопросы собеседнику, а также возражать оппоненту. Умеет аргументировать свою позицию или гибко менять ее в случае необходимости. Способен подчиниться решению группы ради успеха общего дела. Всегда удерживает социальную дистанцию в ходе общения.	Не нуждается в специальной работе по развитию коммуникативных навыков.

Приложение 3

Методика «Оцени поступок»

(анкета Э. Туриэля в модификации Е.А. Кургановой и О.А. Карабановой)

Обучающимся предлагается оценить своего сверстника, выбрав один из четырех предлагаемых вариантов оценки.

Оценка поступка в баллах

1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Так делать можно	Так делать иногда можно	Так делать нельзя	Так делать нельзя ни в коем случае

Анкета:

Инструкция: поставь оценку в баллах мальчику (девочке) в каждой ситуации

1.	Мальчик (девочка) не почистил (а) зубы
2.	Мальчик (девочка) не предложил (а) друзьям (подругам) помощь в уборке класса
3.	Мальчик (девочка) пришел (пришла) в школу в грязной одежде
4.	Мальчик (девочка) не помог (ла) маме убратсья в квартире
5.	Мальчик (девочка) уронил (а) книгу
6.	Мальчик (девочка) во время еды разлил (а) суп
7.	Мальчик (девочка) не угостил (а) родителей конфетами
8.	Мальчик (девочка) вымыл (а) дома пол
9.	Мальчик (девочка) разговаривал (а) на уроке во время объяснения учителя
10.	Мальчик (девочка) не угостил (а) друга (подругу) яблоком
11.	Мальчик (девочка) бросил (а) на землю фантик от конфеты
12.	Мальчик (девочка) взял (а) у друга (подруги) книгу и порвал (а) ее
13.	Мальчик (девочка) перешел (перешла) улицу в запрещенном месте
14.	Мальчик (девочка) не уступил (а) место в автобусе пожилому человеку
15.	Мальчик (девочка) купил (а) в магазине продукты
16.	Мальчик (девочка) не спросил (а) разрешения пойти гулять
17.	Мальчик (девочка) испортил (а) мамину вещь и спрятал (а) ее

18.	Мальчик (девочка) зашел (зашла) в комнату и включил (а) свет
-----	--

Ситуации 1,3,6,9,11,13,16 включают нарушение конвенциональных норм Ситуации 2,4,7,10,12,14,17 включают нарушение моральных норм

Ситуации 5,8,15,18 не предусматривают моральной оценки

Критерии оценки:

Соотношение сумм баллов, характеризующих степень недопустимости для ребенка нарушения конвенциональных и моральных норм.

Уровни определения:

1. Сумма баллов, характеризующая недопустимость нарушения конвенциональных норм, превышает сумму баллов, характеризующих недопустимость нарушения моральных норм более, чем на 4 балла

2. Суммы равны (+ или – 4 балла)

3. Сумма баллов, характеризующая недопустимость нарушения моральных норм, превышает сумму баллов, характеризующих недопустимость нарушения конвенциональных норм более, чем на 4 балла.

Приложение 4

Диагностика творческого развития личности

Тест «Творческие способности»

Тест направлен на определение творческого потенциала личности.

Инструкция. Оцените в баллах (от 1 до 10), насколько типичными для вас являются следующие характеристики вашего поведения. Очки выставляются исходя из следующего:

- 10 баллов – ваше соответствие тому, что сказано, очень велико.
- 9–6 баллов – соответствие значительное.
- 5 баллов – в данном смысле вы где-то на среднем уровне.
- 4–2 балла – по этой части ваш уровень ниже среднего.
- 1 балл – это вам вообще не свойственно.

Текст опросника

1. Любознательны ли вы? Сомневаетесь ли вы в очевидном? Беспокоит ли вас, что, как, почему, почему нет? Любите ли вы собирать сведения?
2. Наблюдательны ли вы? Замечаете ли вы изменения, происходящие вокруг вас?
3. Воспринимаете ли вы чужие точки зрения? Когда вы с кем-то не согласны, способны ли вы понять того, с кем несогласны? Можете ли вы взглянуть на старую проблему по-новому?
4. Готовы ли вы изменить точку зрения? Открыты ли вы новым идеям? Если кто-то делает дополнения к вашей идее или вносит в нее изменения, готовы ли их принять? Ищете ли вы новые идеи, вместо того чтобы придерживаться своих старых?
5. Учитесь ли вы на своих ошибках? Можете ли вы осознать свою неудачу, при этом не сдаваясь? Понимаете ли, вы, что пока вы не сдались, не все потеряно?
6. Пользуетесь ли вы своим воображением? Говорите ли вы себе: «А что будет, если...»?
7. Замечаете ли вы черты сходства между вещами, которые, как кажется, не имеют ничего общего? (Например, что общего между растением пустыни и упорным человеком?) Используете ли вы вещи новыми способами (вроде стакана в качестве вазы для цветов)?
8. Верите ли вы в себя? Приступаете ли вы к делу с уверенностью, что справитесь? Считаете ли вы себя способным находить решения проблем?
9. Стараетесь ли вы воздерживаться от того, чтобы давать оценки другим людям, чужим идеям, новым ситуациям? Доживаетесь ли вы, пока не наберется достаточно сведений, чтобы прийти к определенному выводу?
10. Склонны ли вы находить в любом деле интерес? Станете ли вы заниматься тем, что со стороны выглядит глупым? Верите ли вы в себя достаточно для того, чтобы быть предприимчивым и идти на риск? Предлагаете ли вы решения, которые могут быть отвергнуты другими, или обычно вы не подставляетесь?

Подсчитайте набранную вами сумму баллов и определите свой показатель творческого потенциала:

- 80-100 баллов – потенциал очень велик.
- 60–80 баллов – вы творческая личность.
- 40–60 баллов – вы не хуже большинства.
- 20–40 баллов – вы не столь творческая личность, как большинство.
- 10–20 очков – вам следует посещать кружки с творческой направленностью.

Приложение 5

Тест «Творческий потенциал»

Выберите один из вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:
 - а) да;
 - б) нет, он и так достаточно хорош;
 - в) да, но только кое в чем.
2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:
 - а) да, в большинстве случаев;
 - б) нет;
 - в) да, в некоторых случаях.
3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:
 - а) да;
 - б) да, при благоприятных обстоятельствах;
 - в) лишь в некоторой степени.
4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:
 - а) да, наверняка;
 - б) это маловероятно;
 - в) возможно.
5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:
 - а) да;
 - б) часто думаете, что не сумеете;
 - в) да, часто.
6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:
 - а) да, неизвестное вас привлекает;
 - б) неизвестное вас не интересует;
 - в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:
 - а) да;
 - б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
 - в) да, но только если вам это нравится.
8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:
 - а) да;
 - б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
 - в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство.
9. Когда вы терпите неудачу, то:
 - а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
 - б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;

в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;

б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;

в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а) да;

б) нет, боитесь сбиться с пути;

в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

а) да, без труда;

б) всего вспомнить не можете;

в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

а) да, без затруднений;

б) да, если это слово легко запомнить;

в) повторите, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

а) остаться наедине, поразмыслить;

б) находиться в компании;

в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

б) вы более-менее довольны;

в) вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы одни:

а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;

б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;

б) вы можете делать это только наедине;

в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» — 3 очка;

за ответ «б» — 1;

за ответ «в» — 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя;

вопросы 9 и 15 — постоянство;

вопрос 10 — амбициозность;

вопросы 12 и 13 — «слуховую» память;

вопрос 11 — зрительную память;

вопрос 14 — стремление быть независимым;

вопросы 16, 17 — способность абстрагироваться;

вопрос 18 — степень сосредоточенности.

Общая сумма набранных очков покажет уровень творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.