

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №16 «ОГНИВО»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ЦДТ №16  
«Огниво»

Е.И. Гареева

Приказ №148

от «29» августа 2022 года



Внесены изменения  
в связи с изменениями в нормативной базе  
Приказ №56 от 10.03.2023 г.

**АДАптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
«БУШИДО» (ОФП, футбол)**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст обучающихся:* 7-11 лет

*Срок реализации:* 2 года (360 часов)

«Согласовано»

Заместитель директора по НМР

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to R.S. Mulyukova.

Р.С. Мулюкова

*Автор-составитель:*  
Татаркин Михаил Витальевич,  
педагог дополнительного образования

Набережные Челны, 2020 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво»
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бушидо» (ОФП, футбол)
3. Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4. Сведения о разработчиках	Татаркин Михаил Витальевич, педагог дополнительного образования
5. Сведения о программе: 5.1. Срок реализации 5.2. Возраст учащихся 5.3. Характеристика программы: - тип программы - вид программы	2 года 7-11 лет Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4. Цель программы	Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития и укрепление здоровья, адаптация их к жизни в обществе, выявление и поддержка детей, проявивших общие и творческие способности, способность к игре в футбол
6. Формы и методы образовательной деятельности	<p>Форма обучения – очная, при необходимости – дистанционная</p> <p>Групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.</p> <p>Формы индивидуальной работы: консультирование, коррекционные упражнения, этические беседы, портфолио, индивидуальный проект, оформление индивидуальных образовательных траекторий.</p> <p>Предусматриваются общепленарные, охватывающие всех участников программы, форматы работы.</p> <p>Используемые методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа, рассказ;</li> <li>- показ, демонстрация;</li> <li>- практическая тренировка;</li> <li>- решение репродуктивных, проблемных и творческих задач;</li> <li>- упражнения (для разного уровня физического</li> </ul>

	<p>развития и разной степени освоенности содержания программы учащимися);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация творческих, имитационных и ролевых игр;</li> <li>- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);</li> <li>- просмотр и обсуждение видеofilьмов, презентаций и др.;</li> <li>- выполнение проектов.</li> </ul>
7. Формы мониторинга результативности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- входная диагностика;</li> <li>- промежуточная аттестация обучающихся;</li> <li>- аттестация по завершении освоения программы.</li> </ul>
8. Результативность реализации программы	<p><b>В результате освоения программы у обучающегося:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепится мотивация к занятиям физической культурой и футболом;</li> <li>- сформируется способность осознанно развивать у себя необходимые двигательные умения и навыки;</li> <li>- сформируется мотивация на укрепление здоровья, поддержку оптимального функционального состояния;</li> <li>- сформируется позитивное отношение к здоровому образу жизни, способность противостоять негативному влиянию социальной среды;</li> <li>- сформируется способность оценивать возможности своего организма при дозировании физических нагрузок;</li> <li>- расширится двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями футбола;</li> <li>- станут более развитыми основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость);</li> <li>- станут более развитыми мыслительные процессы, внимание, восприятие, эмоциональная сфера, воля;</li> <li>- станут более развитыми коммуникативные способности;</li> <li>- обогатится словарный запас;</li> <li>- проявится чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;</li> <li>- будут воспитаны нравственные ориентиры и морально-волевые качества.</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>Результаты объединения «Бушидо»</b></p> <p>Участники программы являются призерами и победителями чемпионата и первенства города по плаванию на Кубок Мэра среди людей с ограниченными возможностями здоровья; ежегодного открытого первенства города Набережные Челны по мини-футболу на «Кубок Бушидо» среди учащихся школ с ОВЗ и специализированных учреждений; первенства Республики Татарстан по лыжным гонкам среди инвалидов; ежегодного открытого городского первенства города Набережные Челны по мини-футболу на «Кубок Бумеранга» среди команд школ с ограниченными возможностями здоровья; чемпионата и первенства города по плаванию на Кубок Мэра среди людей с ограниченными возможностями здоровья; участниками региональной олимпиады по теории физической культуры и олимпийскому движению среди обучающихся 9-11 классов.</p>
9. Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08. 2022 г. 09.03.2023 г. (в связи с обновлением нормативно-методической базы)
10. Рецензент	Назаров Эдуард Владимирович, преподаватель высшей кв.категории, по предмету «Футбол», главный тренер в ДЮСШ «Строитель» г. Набережные Челны

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Бушидо» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, является составной частью образовательной программы муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

**Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 29.12.2022).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Федеральный закон Российской Федерации «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 25.11.1995 №181-ФЗ (с последними изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23

августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Паспорт проекта утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Письмо Минобрнауки России от 12.02.2016 №ВК-270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования».

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Набережночелнинская школа №69 для детей с ограниченными возможностями здоровья» города Набережные Челны.

- Образовательная программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

- Образовательная программа государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Набережночелнинская школа №69 для детей с ограниченными возможностями здоровья» города Набережные Челны.

- Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

- При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» (направлены письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09).

- по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, письмо Министерства образования и науки РТ от 07.03.2023 № 2749/23.

- по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»).

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы дополнительного образования для нормативно развивающихся детей с учетом включения в образовательный процесс детей с ОВЗ и детей с инвалидностью, с учетом рекомендаций специалистов психолого-медико-педагогического консилиума.

При разработке программы в основу взяты требования к **структуре адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

В настоящей программе учтены основные положения Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а также программы формирования универсальных учебных действий в основной школе. При разработке адаптированной программы соблюдены особенности работы с детьми с ОВЗ в группах VIII вида. В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательных организаций.

Программа размещена на сайте МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» (<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

### ***Актуальность программы***

В настоящее время большое количество детей относятся к категории детей с ограниченными возможностями, вызванными различными отклонениями в состоянии здоровья, и нуждаются в специальном образовании, отвечающем их особым образовательным потребностям. Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Принципы и условия доступности программ для всех категорий детей, желающих заниматься в детских объединениях раскрывает Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей».

В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Необходимость участия в решении указанных выше задач повлекла за собой создание адаптированной программы по футболу «Бушидо», направленной на физическое воспитание и развитие, социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья. Ребенок с ОВЗ, занимаясь по программе может овладеть полезными для него знаниями, умениями и навыками и достичь максимально доступного ему уровня жизненной компетенции, осваивать необходимые формы социального поведения, оказаться способным реализовывать их в условиях объединения дополнительного образования, семьи и гражданского общества.

Программа направлена на удовлетворение потребностей всех без исключения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбола в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что футбол является средством расширения адаптационных возможностей для любого человека, в том числе и для ребенка с ОВЗ. Осуществляется общая физическая подготовка детей, что позитивно влияет на решение задачи повышения работоспособности всего организма ребенка.

Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), где большое внимание уделяется специальным коррекционным упражнениям. При игре в футбол выполняется достаточно высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. В результате развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Происходит скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости).

Поскольку в футбол играют в самых различных, нередко резко меняющихся климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма простудными заболеваниями, в целом расширению адаптационных возможностей. Особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в футбол не требуется приобретение дорогостоящего специального инвентаря и приспособлений.

Программа не предусматривает подготовку игроков высокого класса, за счет оздоровления (компенсаторных возможностей организма) и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья формируются



необходимые способности, физические и психические качества, которые позволяют осваивать технику игры в футбол. Одаренные учащиеся могут посещать занятия в группах для нормативно развивающихся детей, где они смогут более эффективно готовиться к соревнованиям, а также успешно выступать на пара-соревнованиях (в рамках проекта

«Спортивная площадка-Споркоррд» и программы «Специальная Олимпиады России по видам спорта» .

**Новизна программы** - в использовании листа самооценки (рубежный контроль) для определения актуального состояния и выявления зоны ближайшего развития учащегося, основа индивидуального образовательного маршрута учащегося.

**Отличительная особенность программы** от аналогичных в том, что она адаптирована для учащихся ранее не занимавшихся спортом, в основе программы – общая физическая подготовка (ОФП). Учитывая, что футбол - командная игра, большое внимание уделяется накоплению учащимися социального опыта и обогащения навыками общения и совместной деятельности. Обучение приемам работы с мячом и технике футбола осуществляется на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося (физических и умственных способностей, познавательных интересов, склонностей) в условиях специально организованной образовательной деятельности.

Объединение «Бушидо» создано на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Набережночелнинская школа №69 для детей с ограниченными возможностями здоровья», где занимаются учащиеся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №16 «Огниво»

Объединение «Бушидо» является базой для организации спортивных соревнований для детей с ОВЗ «Бумеранг». Педагог реализует проект «Спортивная площадка - «Споркоррд», что позволяет создать детям с ОВЗ инклюзивное пространство. В результате дети участвуют в большем количестве взаимодействий со сверстниками в более продвинутых уровнях игры во время инклюзивных игровых групп, чем во время игры в неинклюзивных группах.

### ***Адресат программы***

Важнейшим требованием проведения занятий по программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья: умственно отсталые дети и дети с задержкой психического развития, дети с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения, а также дети со сложными, комбинированными недостатками в развитии. Диагнозы детей подтверждаются (ПМПК) психолого-медико-педагогической комиссией.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания педагога как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и

реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В связи с вышеизложенным, прием детей на обучение осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК и договора, в котором зафиксированы и предусмотрены правовые механизмы изменения образовательного маршрута в соответствии с особенностями и возможностями ребенка, в том числе новыми, возникающими в процессе образования.

Участниками программы являются обучающиеся 7- 11 лет.

**Срок реализации программы** - 2 года. Сроки обучения программе могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития ребенка.

**Количественный состав** групп 15 человек.

**Общее количество учебных часов**, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 360 часов. Количество учебных часов в первый год обучения – 144 ч. (2 раза в неделю по 2 часа); во второй год обучения - 216 ч. в год (3 раза в неделю по 2 часа). В рамках этих часов предполагается использование времени на индивидуальные консультации для перехода обучающихся на более высокий уровень обучения.

**Форма обучения:** групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Предусматриваются общеплечарные, охватывающие всех участников программы, форматы работы.

**Используемые методы:**

- беседа, рассказ;
- показ, демонстрация;
- практическая тренировка;
- решение репродуктивных, проблемных и творческих задач;
- упражнения (для разного уровня развития и разной степени освоенности содержания программы учащимися);
- организация творческих, имитационных и ролевых игр;
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- просмотр и обсуждение видеофильмов, презентаций и др.;
- выполнение социальных и творческих проектов.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программы:** повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития и укрепление здоровья, адаптацию их к жизни в обществе выявление и поддержку детей, проявивших способности к игре в футбол.

**Обучающие задачи** (в пределах возможности усвоения):

- расширение представлений о строении человеческого организма, об особенностях опорно-двигательной системы, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- систематизация представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способа их совершенствования для укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- формирование системы знаний о здоровом образе жизни, о способах и средствах профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование знаний и умений слежения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование технических основ игры в футбол с мячом.

**Развивающие задачи:**

- формирование и совершенствование двигательных навыков, расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями футбола;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия и др.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) через оптимальные физические нагрузки;
- развитие мыслительных процессов, внимания, восприятия,

эмоциональной сферы, воли;

- развитие коммуникативных способностей.

**Воспитательные задачи:**

- формирование коммуникативных умений и социальных контактов с окружающими людьми, адекватного поведения в социальной среде;

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

- обогащение словарного запаса;

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Реализация программы осуществляется с учетом следующих принципов:

- **принцип гуманизации** - предполагает осуществление личностно-ориентированного подхода, направленного на общее развитие личности с ОВЗ, его социализацию, максимальную интеграцию в современную жизнь;

- **принцип индивидуального подхода** - предполагает необходимость определения индивидуальной цели воспитания и обучения, отбора содержания, выбора форм и методов обучения для каждого ребенка с ОВЗ с учетом его образовательных потребностей, возможностей и условий воспитания и обучения;

- **принцип системности** - обеспечивает единство образования, диагностики, коррекции и развития учащихся с ОВЗ, т. е. системный подход к анализу особенностей их развития и коррекции нарушений, а также всесторонний многоуровневый подход к решению проблем ребёнка;

- **принцип интегрированного подхода** - предполагает интеграцию обучения и коррекции путем включения в программу коррекционной составляющей, ориентированной на первичные дефекты, представленные в структуре нарушений развития учащегося;

- **принцип непрерывности** - гарантирует непрерывность педагогической помощи учащимся с ОВЗ для решения проблемы или определения подхода к её решению;

- **принцип приоритета самостоятельных форм образовательной деятельности** - предполагает максимальную активность и самостоятельность учащегося в ходе обучения.

Основными формами обучения детей с ОВЗ являются групповые тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также участие в соревнованиях.

В содержании занятий и тренировочного процесса используются следующие виды подготовки:

- физическая;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая;
- игровая (соревновательная);
- судейская и инструкторская практика.

На первом году обучения учебный процесс строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола. С учетом индивидуальных способностей и возможностей осуществляется индивидуальная коррекционная работа

В спортивно - оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

На втором году обучения предусматривается снижение объема учебного времени, отводимого на физическую подготовку в общем количестве часов, увеличение времени, отводимого на совершенствование техники игры и коммуникацию. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Методы и средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Ведущим является метод практических упражнений, которые выполняются с учетом следующих необходимых требований:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность учащемуся при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Достичь более высоких результатов в обучении и развитии способностей учащихся, полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности позволяют следующие методы дифференциации и индивидуализации:

- выполнение индивидуальных и дифференцированных заданий различного
- разная мера помощи педагога учащимся при выполнении учебных задач;
- вариативность темпа освоения учебного материала.

Для повышения мотивации обучающихся разработана система стимулирующего поощрения достижений, для стартового уровня: «Первый мяч», базового уровня - «Портфолио достижений», продвинутого уровня «Бушидо-Олимп», а также благодарности, похвальные грамоты, призы.

**Программа включает в себя дистанционные формы работы с использованием следующих инструментов:**

1. Образовательные платформы:

«Открытое образование» - <https://openedu.ru/>

«ДШИ.онлайн» - <https://dshi-online.ru/>

«Культурный марафон» - <https://education.yandex.ru/culture>

«Лекториум» - <https://www.lektorium.tv/>

Российская электронная школа – <https://resh.edu.ru/>

Открытая школа 2035 - <https://2035school.ru/>

Кроме этого, для изучения определенных тем, для создания проектов и погружения в речевую ситуацию обучающихся, проведение консультаций эффективного изучения на расстоянии, используется сервисы для видеокommunikации и быстрой коммуникации (мессенджеры)

2. Средства для быстрой коммуникации (мессенджеры) и видеокommunikации:

WhatsApp - <https://www.whatsapp.com/>

Telegram - <https://telegram.org/>

VK - <https://vk.com/>

ZOOM - <https://zoom.us/>

Yandex. Телемост

Microsoft Teams

В программе при необходимости используются следующие ресурсы:

1. Организация индивидуальной и коллективной работы с документами, презентациями и таблицами через онлайн - сервисы:

Документы Google (<https://docs.google.com>) Назначение: индивидуальная и коллективная работа над документами, таблицами, презентациями, формами (опросами).

2. Организация индивидуальной и групповой работы с использованием инструментов трансляции и видеосвязи. Назначение: облачная платформа для видеоконференций, веб-конференций, вебинаров.

Zoom - <https://zoom.us/>

Google Hangouts (система проведения видеоконференций, предоставляющая возможность записи и публикации материалов вебинара на YouTube)- <https://hangouts.google.com/>

Webinar - <https://webinar.ru/>



- Discord - <https://discord.com/>
3. Хранение и распространение материалов. Назначение: облачное хранение файлов любых типов. Возможность распространения и удаленного доступа к файлам.
- Google Drive - <https://drive.google.com>
- Яндекс Диск - <https://disk.yandex.ru/>
- Облако Mail - <https://cloud.mail.ru/>
4. Организация опросов и проведение игр, викторин, квестов, тестов. Назначение: опросы, вопросы с вариантами ответов, анализ результатов тестирования при помощи электронных таблиц с возможностью автоматической проверки и выставления результатов.
- Google Forms - <https://docs.google.com/> Forms - <https://forms.office.com/>
- Quizizz - <https://quizizz.com/>
- Фабрика кроссвордов - <http://puzzlecup.com>
- Crosswordus – <http://crosswordus.com/>
- Mentimeter - <https://www.mentimeter.com/>
- Learnis.ru - <https://www.learnis.ru/>
- LearningApps.org - <https://learningapps.org/>
- Online Test Pad - <https://onlinetestpad.com/ru/tests>
- Kahoot - <https://getkahoot.com>

### **Предполагаемые результаты программы**

#### ***Предметные результаты:***

- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- бережно обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры);

- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок, соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

- оптимальный (с учетом индивидуальных особенностей и возможностей) уровень самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;

- оптимальный (с учетом индивидуальных особенностей и возможностей) уровень развития физических параметров (силы, выносливости, мышечной массы и др.);

- оптимальный (с учетом индивидуальных особенностей и возможностей) уровень развития физических качеств (быстроты, реакции, ловкости и др.);

- владение основными приёмами и навыками игры в футбол,

- умение оценивать свои достижения,

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения содержания программы:

- ответственное отношение к учению, уважительное отношение к труду;

- проявление этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- проявление нравственных чувств и нравственного поведения, ответственного отношения к собственным поступкам;

- мотивация на безопасный, здоровый образ жизни;

- проявление эстетических чувств через освоение художественного наследия народов Республики Татарстан, России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- понимание цели своего обучения, способность при помощи педагога ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

- умение поддерживать запланированные совместно с педагогом пути достижения целей;

- умение анализировать свои действия по достижению планируемых результатов, учитывать изменяющуюся ситуацию;

- умение анализировать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение поддерживать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; преодолевать конфликты, высказывать свое мнение.