

**Управление образования администрации муниципального района  
«Прилузский»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского  
района»**

*Рекомендована методсоветом  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

*Утверждена  
приказом директора МБУДО  
«МЦДО Прилузского района»  
М.В.Москаленко  
№ 169-од от 01 сентября 2025г.*

*Принята на заседании педагогического  
совета МБУДО «МЦДО Прилузского  
района»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа  
– дополнительная общеразвивающая программа  
«Гармония»  
(Адаптивная физкультура)**

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст учащихся: 7-10  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Сердитов Виктор Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Программа «Гармония» (адаптивная физкультура) - имеет социально-гуманитарная направленность. Она направлена на приобщение подрастающего поколения к физкультуре, на укрепление их здоровья.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

## **Актуальность программы**

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребёнка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование и т. д.). Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечнососудистой, дыхательной систем, нарушением обмена веществ и т. д. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

## **Педагогическая целесообразность.**

Физкультурные занятия являются составляющей частью здоровье-сберегающих технологий. Они решают весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Программа «Гармония» позволяет решать самые разные оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи и нацелена на физкультурно-оздоровительное развитие детей младшего школьного возраста.

## **Отличительные особенности.**

Отличительными особенностями данной программы является использование специального комплекса упражнений. Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которой осуществляется направленное воздействие на занимающегося.

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)
2. Дыхательная гимнастика.
3. Гимнастика для глаз
4. Лёгкая атлетика
5. Акробатика
6. Комплексы упражнений из ЛФК:
  - специальные упражнения для формирования правильной осанки
  - специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия
  - футбол

7. Специальные упражнения с использованием спортивного инвентаря.
8. Подвижные игры для группы. С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у детей неуверенность и скованность в двигательных действиях.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося.

#### **Адресат программы**

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста 7 - 10 лет.

#### **Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются учащиеся с ОВЗ по медицинским показаниям, заключениям ПМПК.

#### **Количество учащихся**

в группе 1 года обучения – 5 человек.

#### **Объем и срок освоения программы**

Объем и срок освоения программы – 144 часа

#### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся с группами детей 2 раза в неделю.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Занятия проводятся на улице ,в актовом зале или в спортивном зале при плохой погоде

#### **Цель программы**

Развитие физических способностей и поддержание физической формы людей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

формирование двигательных навыков и умений;

- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий физической культурой, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

- знания о здоровом образе жизни.
- формирование здорового образа жизни посредством физических упражнений.

#### **Воспитательные:**

- привитие навыков гигиены;
- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка.
- содействие формированию социальной активности учащихся.

#### **Развивающие:**

- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- содействие достижению гармоничности в физическом развитии учащихся
- развитие моральных и волевых качеств учащихся.

#### **Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- формирование навыков правильного и здорового питания;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности ЦНС.

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

Занятия проводятся на базе МБУДО «МЦДО Прилузского района» по адресу: Республика Коми, Прилузский район с. Объячево, ул. 500 лет Объячево д.4

Зал оснащен для занятия общей физической культурой спортивным инвентарем: гимнастические палки, мячи, обручи, конусы, коврики для занятий ОФП, скакалки.

### **Учебно-тематический план 1 год обучения**

№ п\п	Название раздела ,темы	Кол-во часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности (ТБ)	3	3	0	Контроль за выполнением действий.
2	Теоретические знания о ЗОЖ	10	7	3	Контроль за выполнением действий.
3	Строевые упражнения	6	2	4	Контроль за выполнением действий.
4	Общеразвивающие упр-я (ОРУ).	30	11	19	Контроль за выполнением действий.
5	Комплекс упражнений ЛФК. Партерная гимнастика	28	9	19	Контроль за выполнением действий.

6	Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря.	30	8	22	Контроль за выполнением действий.
7	Дыхательная гимнастика	20	6	14	Контроль за выполнением действий.
8	Гимнастика для глаз	8	3	5	Контроль за выполнением действий.
9	Спортивно-массовые мероприятия	6	0	6	Контроль за выполнением действий.
10	Итоговое занятие	1	1,5	1,5	Контроль за выполнением действий.
	Итого:	144	50,5	93,5	

**К концу первого года обучающиеся будут знать:**

- основы знаний о ЗОЖ
- органы движения и их функциональные особенности
- основы личной гигиены
- основы знаний о предмете «физическая культура»
- технику выполнения основ общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры
- правила поведения на занятиях.

**будут уметь:**

- выполнять простейшие шаги, бег, прыжки
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки
- выполнять простейшие упражнения дыхательной и зрительной гимнастики
- пользоваться спортивным инвентарём
- работать в коллективе и индивидуально

**Учебной план 2 год обучения**

№ п\п	Название раздела , темы	Кол-во часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности (ТБ)	3	3	0	Контроль за выполнением действий.
2	Теоретические знания о ЗОЖ	10	7	3	Контроль за выполнением действий.
3	Строевые упражнения	6	2	4	Контроль за выполнением действий.
4	Общеразвивающие упр-я (ОРУ).	30	10	20	Контроль за выполнением действий.

5	Комплекс упражнений ЛФК. Партерная гимнастика	20	6	14	Контроль за выполнением действий.
6	Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря.	40	8	32	Контроль за выполнением действий.
7	Дыхательная гимнастика	17	5	12	Контроль за выполнением действий.
8	Гимнастика для глаз	8	2	6	Контроль за выполнением действий.
9	Спортивно-массовые мероприятия	8	0	8	Контроль за выполнением действий.
10	Итоговое занятие	2	1	1	Контроль за выполнением действий.
	Итого:	144	44	100	

### **К концу второго года обучающиеся**

#### **будут знать:**

- основные понятия теоретического материала программы
- правила личной гигиены
- режим дня
- основы правильного питания
- технику выполнения общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры

#### **будут уметь:**

- строиться и перестраиваться в шеренгу и колонну
- двигаться в колонне по одному и держать равнение в затылок
- выполнять упражнения, сочетающие одновременную работу рук и ног
- восстанавливать дыхание после бега
- выполнять наклоны корпуса
- выполнять простейшие приседы
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики
- пользоваться спортивным инвентарём

### **Содержание учебного плана 1 год обучения**

**Вводное занятие:** правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения занятий, правила пожарной безопасности.

#### **Раздел 1. «Теоретические знания о ЗОЖ»**

Беседы с использованием ИКТ: «Физическая культура», «Органы движения», «Человек и движение». Как и зачем всё работает?», «Личная гигиена», «Распорядок дня», «Что такое ЗОЖ?»

#### **Раздел 2. «Строевые упражнения»**

**Теория:** техника выполнения простейших построений в шеренгу, колонну, правила выполнения команд.

**Практика:** построения в шеренгу, колонну по одному, выполнение команд «Ровняйсь!», и «Смирно!»

### Раздел 3. «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»

**Теория:** техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

**Практика:** шаги по кругу, ходьба на носках и пятках, шаг с высоким подъёмом бедра, с «захлестом» голени, бег по кругу, упр-я «Часики», «Пловец», «Замочек», «Самолёт-вертолёт», наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки.

### Раздел 4. «Комплекс упражнений ЛФК»

**Теория:** понятие плоскостопия, техника выполнения упражнений лечебной физ-ры с использованием гимнастического коврика.

**Практика:** упр-я для профилактики плоскостопия, упр-я для укрепления мышечного тонуса, упр-я для формирования осанки, упр-я на гибкость.

### Раздел 5. «Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»

**Теория:** спортивный инвентарь и его применение, правила использования .

**Практика:** упр-я на сенсорном коврике «Следы», упр-я на коврике «Геометрические фигуры», «дорожка», релаксация «сухой бассейн»

### Раздел 6. «Дыхательная гимнастика»

**Теория:** понятие органов дыхания и их функций. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

**Практика:** правильный вдох-выдох, упр-я «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

### Раздел 7. «Гимнастика для глаз»

**Теория:** органы зрения и их функции.

Техника выполнения комплекса упр-ий для глаз.

**Практика:** навык выполнения пальминга, упр-е «Письмо носом»

### Раздел 8. «Подвижные игры»

**Теория:** правила участия в игре, техника безопасности при игре.

**Практика:** игры «Море волнуется раз...», «Вышли зайцы как-то раз...», «Съедобное-несъедобное», эстафеты.

### Раздел 9. «Спортивно-массовые мероприятия»

**Теория:** правила проведения эстафеты, правила безопасности при проведении эстафет.

**Практика:** эстафетное состязание «Весёлые старты», спортивная игра «Самый ловкий»

## Содержание учебного плана 2 год обучения

**Вводное занятие:** правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения уроков физической культуры, правила пожарной безопасности.

### Раздел 1 «Теоретические знания о ЗОЖ»

Уроки-беседы с использованием ИКТ: «Олимпийские и паралимпийские игры», «Режим дня», «Личная гигиена», «В здоровом теле - здоровый дух», «Правильное питание», «ЗОЖ», «Лето-заряд бодрости»

### Раздел 2 «Строевые упражнения»

**Теория:** техника выполнения построений в шеренгу, колонну. Правила равнения в затылок. Техника движения в колонне.

**Практика:** построения в шеренгу, колонну по одному, равнения, движение в колонне.

### Раздел 3 «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»

**Теория:** техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

**Практика:** чередования шагов, сочетания шагов с движениями рук, упр-я на внимание с мячом, подскоки, бег по кругу, упр-я для шейно-плечевого пояса, вращение обруча, наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки.

#### **Раздел 4 «Комплекс упражнений ЛФК»**

**Теория:** понятие плоскостопия, техника выполнения упражнений лечебной физ-ры с использованием гимнастического коврика, техника выполнений упр-й на фитболе.

**Практика:** упр-я для профилактики плоскостопия, упр-я для укрепления мышечного тонуса, упр-я для формирования осанки, упр-я на гибкость, упр-я на фитболе.

#### **Раздел 5 «Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»**

**Теория:** спортивный инвентарь и его применение, правила использования, техника набрасывания кольца на фишку.

**Практика:** упр-я на сенсорном коврике «Следы», упр-я на коврике «Геометрические фигуры», упр-я на меткость «Набрось кольцо», «дорожка», релаксация «сухой бассейн».

#### **Раздел 6 «Дыхательная гимнастика»**

**Теория:** изменения в организме во время дыхания, правила дыхания во время нагрузки, техника восстановления дыхания. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

**Практика:** правильный вдох-выдох, упр-я «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

#### **Раздел 7 «Гимнастика для глаз»**

**Теория:** обучение техники концентрации зрительной активности.

Техника выполнения комплекса упр-ий для глаз.

**Практика:** овладение техникой выполнения пальминга, упр-я «Письмо носом», «Сквозь пальцы»

#### **Раздел 8 «Подвижные игры»**

**Теория:** правила участия в игре, техника безопасности при игре.

**Практика:** игры «Море волнуется раз...», «Съедобное-несъедобное», эстафеты, «Набрось кольцо», «Кисточки, красочки»

#### **Раздел 9 «Спортивно-массовые мероприятия»**

**Теория:** правила проведения эстафеты, правила безопасности при проведении эстафет.

**Практика:** эстафетное состязание «Весёлые старты», спортивный конкурс «Богатырские игры», спортивная игра «Самый ловкий»

### Список используемой литературы

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания для всех //Теория и практика физической культуры, 1993, №4
2. Бирюков А.А. Самомассаж. Москва, 1983 г.
3. [Бобырь А.И., Никитин В.В. Дефанотерапия нарушений осанки и сколиоза.](#) Уфа.1999.
4. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж. - Мн.,1997.
5. [Васичкин В.И. Справочник по массажу.](#) - Л.: Медицина, 1991.
6. [Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.](#) - М.: ФиС, 1989.
7. Вейс М., Зембатовый А. М., Физиотерапия. - Москва 1986 г.; Варшава 1989г.
8. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект). Учебное пособие - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988.
9. [Гришин Т.В., Никитин С.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах](#) //Вестник гильдии протезистов-ортопедов, 2000, № 3, с. 38-42.
10. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВДКИФК, 1985.
11. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. - М. «Советский спорт», 2004.
12. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / Адаптивная физическая культура и функционально состояние инвалидов. – СПб, 1996.
13. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М. «Гэотар-мед». 2002.
14. [Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение: \(лечебная физкультура, массаж и трудотерапия\) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата.](#) - М.: Медицина, 1969.
15. Котешева И.К.Оздоровительная методика при Сколиозе.

### Календарно-тематический план работы.

месяц	Тема:	Виды деятельности
сентябрь	1. Диагностика физической подготовленности. 2. «Со здоровьем дружен спорт»	1. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу 2. О.Р.У. без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П.И. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание
октябрь	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Олимпийские звезды»	1. О.Р.У. без предметов, упражнение на развитие силы рук, метание мяча на дальность. П.И. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы. 2. О.Р.У. с гимнастической палкой, упражнения на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, П.И. «Волшебный лес», упр. Психогимнастики.
ноябрь	1. «Мы спортсмены». 2. «Друзья соперники»	1. О.Р.У. с гимнастической палкой, упражнение на различные группы мышц. П.И. «Магазин». Упр. самомассажа. 2. О.Р.У. с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности.
декабрь	1. «Ловкие ребята –ребята дошколята» 2. «Мы гимнасты»	1. О.Р.У. с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, П.И. «Мы веселые ребята», упражнения на координацию 2. О.Р.У. без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, П.И. «Мороз – красный нос»
январь	1. «День мяча» 2. «Веселый стадион-поиграйка»	1. О.Р.У. без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, П.И. «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики. 2. О.Р.У. с кубиком, упражнения на различные группы мышц. П.И. «Вышли мышки...», упражнения на массажных ковриках для ног
февраль	1. «Малые олимпийские игры» 2. «Будем в армии служить»	1. О.Р.У. с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П.И. «Паук и мухи», упражнения на дыхание. 2. О.Р.У. с флажками, эстафеты, и подвижные игры, упражнения самомассажа.
март	1. «Мой друг волан». 2. «В любом месте веселее вместе»	1. О.Р.У. с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон. 2. О.Р.У. с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, П.И. «Сова», игра малой подвижности
апрель	1. «Праздник спортивного мяча» 2. «Мы сильные, смелые, ловкие»	1. О.Р.У. с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П.И. «Удочка», упражнения психогимнастики. 2. О.Р.У. с кеглями, эстафеты, П.И. «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.
май	1. Диагностическое занятие	Выполнение диагностических упражнений.

2. «Город физкультурный»	2. соревнования, эстафеты, подвижные игры. Упражнения на осанку.
--------------------------	---

**План воспитательной работы  
на 2025-2026 учебный год**

№	Направления воспитательной работы	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Участники (группа, год обучения)	Сроки проведения
1.	Профилактическая	Беседа о режиме дня рационального питания, гигиена после занятия	Беседа	Спортивный зал.	АФК 1,2 год обучения	октябрь
2.	Профилактическая	Беседа о технике безопасности, дисциплине на занятии	Беседа	Спортивный зал.	АФК 1,2 год обучения	Сентябрь
3.	Культурно-досуговое	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Игры по станциям для пап	Дом спорта	АФК 1,2 год обучения	февраль
4.	Физкультурно-спортивная	«Веселые старты»	Итоговое мероприятие	Спортивный зал	АФК 1,2 год обучения	Май
5.	Физкультурно-оздоровительная	Декада здоровья и безопасности		Спортивный зал	АФК 1,2 год обучения	Апрель
6.	Профилактическая	Беседа по профилактике пожарной безопасности и противодействию антитеррору	беседа	Чебурашка	АФК 1,2 год обучения	сентябрь
7.	Физкультурно-спортивная	Открытое занятие для родителей		Чебурашка	АФК 1,2 год обучения	апрель

Педагог доп. Образования Сердитов В.А.

**Приложение 2**

**План работы с родителями 2025-2026**

№	Название мероприятия	Тема и форма проведения	Сроки проведения	Группа, год обучения
1	«Здоровый образ жизни – это важно!»	Соревнования	В течении года	Группы АФК 1,2 г.о
2	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Соревнования вместе с родителями	В течение года	Группы АФК 1,2 г.о

3	Привлечение родителей для организации, помощи и проведения спортивно-массовых мероприятий		В течение года	Группы АФК 1,2 г.о
4	Открытое занятие для родителей		В течении года	Группы АФК 1,2 г.о

Педагог доп. образования

Сердитов В.А.