ООО "ГУЧЕ"

Подписан: ООО "ГУЧЕ"
DN: ИНН ЮЛ=7840126594, СНИЛС=12982595203, ОГРН=1267800036338, ИНН=270320594297, C=RU, S=78 Санкт-Петербург, L="Санкт-Петербург, МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СМОЛЬНИНСКОЕ ВН.ТЕР.Г.", STREET="ГРОДНЕНСКИЙ ПЕР., Д. 11, ЛИТЕРА А, ПОМЕЩ. 7-Н", O="ООО ""ГУЧЕ""", CN="ООО ""ГУЧЕ""", T=ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, G=ВЛАДИСЛАВ ГЕННАДЬЕВИЧ, SN=ЧЕ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-30 12:13:07
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ГУЧЕ»

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «ГУЧЕ»

_____ / Че Владислав Геннадьевич /

Приказ № ___ от «___» _____ 2026 г.

М.П.Ф

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физическая культура: развитие моторики, координации и телесной уверенности у детей и взрослых»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 72 часа

Возраст обучающихся: от 3 до 18 лет

Составитель:

Пушненкова Александра Викторовна

Санкт-Петербург

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.
Многие дети и взрослые сталкиваются с трудностями в физическом развитии: слабый мышечный тонус, нарушение координации, неуклюжесть, трудности с равновесием и двигательным планированием. Это влияет не только на тело, но и на речь, внимание, эмоциональную регуляцию и обучение.

Адаптивная физическая культура (АФК) помогает развить моторику, укрепить мышечный корсет, улучшить координацию и сформировать телесную уверенность. Занятия проходят в игровой и безопасной форме с учётом индивидуальных особенностей.

Новизна программы.
Программа разработана для реализации в условиях центра комплексной коррекции и развития. Основной акцент сделан на гибкое удовлетворение образовательных запросов и потребностей детей и взрослых, обеспечение реализации идей дополнительного образования на основе оказания психолого-педагогической поддержки каждому обучающемуся с учётом его индивидуальности.

Отличительные особенности программы.
Программа является модифицированной и составлена в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, Федеральными государственными образовательными стандартами. Содержание коррекционного процесса выстроено в соответствии с современными научными концепциями о признании самоценности периода детства; на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку с ограниченными возможностями здоровья и направлено на его всестороннее развитие.

Данная программа представляет собой коррекционно-развивающую систему, обеспечивающую развитие двигательных навыков, координации, равновесия и физической выносливости, формирование телесной уверенности.

В основе данной Программы лежат следующие принципы:

- принцип индивидуализации;
- принцип доступности;
- принцип интеграции.

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
5. Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ;
6. Федеральный закон от 31.07.2020 №248-ФЗ «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в Российской Федерации».

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие двигательных навыков, координации, равновесия и физической выносливости, формирование телесной уверенности и создание базы для успешного обучения и социальной адаптации.

Задачи программы:

Образовательные:

- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие координации движений.
- Развитие равновесия и баланса.
- Развитие двигательного планирования.
- Укрепление мышечного корсета.
- Коррекция нарушений осанки.
- Развитие телесной схемы.

Коррекционно-развивающие:

- Развитие внимания и самоконтроля.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие сенсорной интеграции.
- Развитие выносливости и силы.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к движению.
- Развитие самостоятельности.
- Воспитание уверенности в себе.
- Формирование навыков работы в группе.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы обучающийся будет:

Знать:

- основы двигательной активности;
- правила безопасного движения;
- основы дыхательных упражнений.

Уметь:

- координировать движения;
- удерживать равновесие;
- планировать движения;
- управлять своим телом;
- работать в группе.

Будут развиты:

- общая и мелкая моторика;
- координация и равновесие;
- мышечный корсет;
- телесная схема;
- сенсомоторная координация;
- телесная уверенность.

5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Вид образования: дополнительное образование.
Подвид: дополнительное образование детей и взрослых.
Категория обучающихся: дети от 3 до 18 лет и взрослые.
Форма организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая.
Нормативный срок обучения: 72 часа.
Продолжительность обучения: 36 недель.
Режим занятий: 2 академических часа в неделю.
Язык реализации: русский.
Итоговый документ об окончании курсов по ДОО: сертификат установленного образца.

6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Форма занятий: аудиторная. Приоритет отдаётся индивидуальным и групповым занятиям с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа использует следующие методы оценки результативности:

Первичная диагностика физического развития — специалист проводит диагностику состояния моторики, координации, равновесия у детей и взрослых, в том числе с ОВЗ, используя специальные диагностические методы и приёмы.

Итоговая диагностика физического развития — проводится по результатам коррекционной работы с целью оценки динамики, качества и устойчивости результатов.

Результативность коррекционной работы определяется подведением итогов в форме педагогического наблюдения и диагностики, которое позволяет оптимизировать процесс индивидуального обучения.

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля		
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Входной контроль	**1**	**-**	**1**	Анкета для родителей
2	Первичная диагностика физического развития	**4**	**1**	**3**	Тематический, констатирующий
3	Развитие общей моторики	**12**	**1**	**11**	Текущий, педагогическое наблюдение
4	Развитие координации и равновесия	**12**	**1**	**11**	Текущий, педагогическое наблюдение
5	Развитие двигательного планирования	**12**	**1**	**11**	Текущий, педагогическое наблюдение
6	Укрепление мышечного корсета	**12**	**1**	**11**	Текущий, педагогическое наблюдение
7	Развитие мелкой моторики	**8**	**1**	**7**	Текущий, педагогическое наблюдение

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля		
8	Сенсомоторная коррекция	**6**	**-**	**6**	Текущий, педагогическое наблюдение
9	Консультация	**1**	**-**	**1**	-
10	Итоговая диагностика физического развития	**4**	**-**	**4**	Итоговый: мониторинг уровня обучения
	Итого	**72**	**6**	**66**	

8. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Входной контроль. Анкета для родителей.

Тема 1. Первичная диагностика физического развития.
Теоретическая часть. Установление эмоционального контакта с ребёнком (взрослым). Знакомство с пространством зала. Изучение условий воспитания и развития ребёнка на основе беседы с родителями и анализа документов.
Практическая часть. Комплекс мероприятий, направленных на выявление особенностей физического развития.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 2. Развитие общей моторики.
Теоретическая часть. Знакомство с основными движениями.
Практическая часть. Ходьба, бег, прыжки. Ползание, лазание. Упражнения с мячом. Упражнения с обручем.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 3. Развитие координации и равновесия.
Теоретическая часть. Знакомство с понятиями «координация» и «равновесие».
Практическая часть. Балансировочные упражнения. Ходьба по линии, по сенсорным дорожкам. Упражнения на фитболе. Упражнения на балансировочной подушке.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 4. Развитие двигательного планирования.
Теоретическая часть. Знакомство с понятием «двигательное планирование».
Практическая часть. Перекрёстные движения. Упражнения на переключение. Командные игры.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 5. Укрепление мышечного корсета.
Теоретическая часть. Знакомство с мышцами корсета.
Практическая часть. Упражнения для спины и живота. Упражнения для осанки. Дыхательные упражнения.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 6. Развитие мелкой моторики.
Теоретическая часть. Знакомство с мелкой моторикой.
Практическая часть. Упражнения для кистей и пальцев. Игры с мелкими предметами. Пальчиковая гимнастика.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 7. Сенсомоторная коррекция.
Теоретическая часть. Знакомство с сенсомоторными упражнениями.
Практическая часть. Сенсорные игры. Вестибулярные тренировки. Проприоцептивные упражнения.
Формы контроля: опрос, наблюдение.

Тема 8. Консультация. Подготовка к итоговой диагностике.

Тема 9. Итоговая диагностика физического развития.
Теоретическая часть. Обследование по результатам коррекционной работы.
Практическая часть. Комплекс мероприятий, направленных на определение степени овладения двигательными навыками.
Формы контроля: Итоговый: мониторинг уровня обучения.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

9.1. Условия реализации программы.
Для успешной реализации программы используется методический и раздаточный материал, необходимый для успешного освоения программы: наглядные пособия по темам, карты-схемы, таблицы; разработки игр, конкурсов, раздаточный материал для проведения различных занятий по программе.

9.2. Методы организации учебного процесса.
Занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме в специально оборудованном зале, оснащённом наглядным и демонстрационным материалом.

Словесные методы включают в себя объяснение нового материала, беседу, инструктаж.

Наглядные методы активное использование данной группы методов во многом определено возрастными особенностями детей.

Практические методы являются основными в реализации данной образовательной программы.

Репродуктивные (воспроизводящие) методы направлены на закрепление у детей представлений и практических умений посредством выполнения игровых заданий и упражнений.

Частично-поисковый (эвристический) метод основан на самостоятельной деятельности ребёнка.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология модульного обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности;
- информационная технология;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

9.3. Кадровое обеспечение реализации программы.
Требования к образованию и обучению преподавателя:
Среднее профессиональное образование — программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование — бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) — профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования — дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и(или) профессионального обучения.

9.4. Методическое обеспечение программы.

- Разнообразный информационный материал по темам, предусмотренным программой.
- Набор дидактических материалов для преподавателя.

- Аудиодиски сопровождают материалы курса.
- Интернет-источники.
- Разработки игр.
- Тестовый материал.

9.5. Материально-техническое обеспечение программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Адаптивная физическая культура: развитие моторики, координации и телесной уверенности у детей и взрослых» предполагает наличие оборудованного зала. Обучение проводится в оснащённом зале.

ООО «ГУЧЕ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Оборудование зала:

- Балансировочные доски и подушки.
- Фитболы.
- Сенсорные дорожки.
- Мягкие модули.
- Массажные мячи.
- Шведская стенка.
- Обручи, мячи, скакалки.

9.6. Список литературы.

1. Волькова, Л.С. и др. Логопедия: 5-е изд., перераб. И доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009. 703 с.
2. Диагностика нарушений речи у детей и организация логопедической работы в условиях дошкольного образовательного учреждения: Сборник методических рекомендаций. – СПб.: 2000.
3. Нищакова, О.Б. Альбом для логопеда / О.Б. Нищакова. – М.: Владос, 2003. 739 с.
4. Каше Г.А. Подготовка к школе детей с недостатками речи. – М., 1985.
5. Коваленко В.В., Коваленко С.В. Индивидуально — подгрупповая работа по коррекции звукопроизношения. – М., 1998.
6. Коваленко В.В., Коваленко С.В. Фронтальные логопедические занятия в подготовительной группе для детей с ФФНР. – М., 1998.
7. Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников. СПб.: 2001.
8. Лопухина И. В. Логопедия. Речь. Ритм. Движение. — СПб.: 1995.

9. Матросова, Т.А. Организация коррекционных занятий с детьми дошкольного возраста с речевыми нарушениями / Т.А. Матросова. – М.: СФЕРА, 2005. – 112 с.
10. Филичева, Т.Б., Чиркина, Г.В. Программа обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим недоразвитием. – М.: МГОПИ, 1993.
11. Филичева Т.Б., Туманова Т.В. Формирование звукопроизношения у дошкольников. – М., 1993.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Входной контроль. Анкета.

1. ФИО и номер телефона родителя/законного представителя
2. ФИО ребёнка
3. Дата рождения ребёнка
4. Какие дополнительные занятия посещает ребёнок
5. Как вы узнали о нашей программе

Приложение 2. Итоговый контроль. Контроль успешности освоения программы. Оценочные материалы (диагностический инструментарий).

Протокол обследования физического развития.

Фамилия, имя _____
Дата _____

Условные обозначения:
N — соответствует возрастной норме; ТР — требует развития; ТК — требует коррекции;
О — не сформировано; = — не диагностировано

Навык	Примечание
Общая моторика	
Координация	
Равновесие	
Двигательное планирование	
Мышечный корсет	
Мелкая моторика	
Сенсомоторная координация	

11. КОНТАКТЫ

Организация: ООО «ГУЧЕ»
Адрес: 191014, г. Санкт-Петербург, пер. Гродненский, д. 11, литера А, помещ. 7-Н
Телефон: +7 (966) 872-60-50
Почта: gucheSaha@yandex.ru