

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

186660, Республика Карелия, Лоухский район, п. Лоухи, ул.
Железнодорожная, дом 1,
тел. (81439) 51808, E-mail: ppmscentr@onego.ru

Согласована Педагогическим Советом
МБОУ Центр ПМСС
Протокол № 1 от 08 сентября 2025 г.



Утверждена приказом
№ 09-ОД от 08.09.2025 г.
Директор  Е.В. Пашковская

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной
помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения**

Срок реализации: 1 год

Лоухи

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Образовательный процесс в Центре ориентирован на обучение, воспитание и развитие всех и каждого обучающегося с учетом современных требований к образованию, индивидуальных (возрастных, физиологических, психологических, интеллектуальных и др.) особенностей детей, образовательных потребностей и возможностей, личностных склонностей путем создания адаптивной педагогической системы и максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, эмоционального и физического развития каждого ребенка.

Центр работает в режиме 5 дневной рабочей недели, выходные дни: суббота, воскресенье. Учебный год начинается 1 сентября, если этот день приходится на выходной, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Количество учебных недель по четвертям их длительность и каникулярное время определяется годовым календарным учебным графиком.

Формирование групп происходит в течение всего учебного года на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся, и заявлений обучающихся 2 и 3 ступени общего образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана по запросам родителей (законных представителей) и детей, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и интересов детей.

Занятия проводятся на русском языке.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения (далее по тексту Центр) разработана в соответствии с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 -ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Карелия от 20.12.2013 г. № 1755- ЗРК;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008;
- СанПиН 2.4.3648-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико- социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения.

Концептуальные дидактические положения.

В силу того что сейчас современные дети много времени проводят в сидячем положении за гаджетами, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия физической культурой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность. Физкультура так же воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- оздоровительной направленности (далее Программа) направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Исходя из понимания необходимости совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата основная задача Программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей. Отличительные особенности программы от других это выявление индивидуальных возможностей воспитанника; - создание ситуации успеха в ходе образовательной деятельности.

Основные принципы программы

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность воспитания обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип наглядности – предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребёнка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагога определения меры

доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребёнка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Практика работы МБОУ Центр ПМСС показывает необходимость оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи всем категориям детей. А именно, детям с условным нормативным развитием, детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам, одаренным детям и другим. Программа составлена таким образом, чтобы предоставить возможность получить услугу всем категориям детей и на всех возрастных ступенях, учитывая особенности возраста, социальную ситуацию развития ребенка, его образовательные потребности.

Возрастная и содержательная составляющая всех учебных дисциплин позволяет охватить системой сопровождения детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями и потребностями на разных этапах онтогенеза, в соответствии с запросами и современными проблемами общества.

Так же Новизна программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных прежде всего на то, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. В Программы включены различные формы и методы физкультурно - оздоровительной работы.

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;

- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических показателей;

- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель: Содействие физическому, психическому, духовному, нравственному, интеллектуальному, личностному развитию, реализации и защите прав и законных интересов детей и подростков с учетом возраста ребенка, его психофизических особенностей, потенциальных возможностей развития, социального статуса и интересов детей.

Основные задачи:

- Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.
- Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
- Создавать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.
- Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.
- Оптимизировать работу с родителями.
- Укреплять физическое и психологическое здоровье детей.
- Повышать защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
- Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
- Формировать общие представления о физической культуре, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- Улучшать умственные способности: внимание, быстрота реакции, памяти, воображения.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы.

Образовательный процесс строится с учетом возраста, психофизических особенностей и возможностей обучающихся. При формировании учебных групп учитывается возраст детей: ранний возраст- до 3 лет , 0 ступень (дошкольное образование)- с 3 до 7 лет, 1 ступень (начальное общее образование)- с 7 до 11 лет, 2 ступень (основное общее образование)- с 12 до 15 лет, 3 ступень (среднее(полное) общее образование)- с 16 до 18 лет.

Группы формируются с учетом проблем, нарушений и интересов детей. Количество обучающихся в группе зависит от проблем, нарушений и интересов детей.

Сроки реализации Программы.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы -1 год.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме. Учебный процесс по образовательным областям для каждой ступени организуется в форме урока-занятия под руководством педагога Центра. Урок (занятие) длится для детей раннего возраста до 20 минут, для 0 ступени не более 35 минут, для обучающихся 1 ступени до 40 минут, 2, 3 ступени до 45 минут. Расписание занятий педагогов Центра утверждает директор Центра. Центр работает в режиме 5 дневной рабочей недели, выходные дни: суббота, воскресенье.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и рассматривается педагогическим коллективом Центра как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Аттестация обучающихся может проводиться в форме диагностики, анкетирования или собеседования с родителями обучающихся. Форму аттестации специалист выбирает самостоятельно с учетом контингента и содержания учебного плана. Система бального (отметочного) оценивания не используется. Все виды аттестации проводятся со всеми обучающимися во время учебных занятий. Промежуточная аттестация проводится при прохождении половины учебных часов. Итоговая аттестация проводится после усвоения обучающимися всего объема программы.

Примерный Учебный план на 2025- 2026 учебный год.

№ п/п	Наименование дисциплины	1 год обучения				Срок реализации программы	Количество учебных часов по программе
		груп па	Человек до	возраст	Недельная нагрузка		
1.	Рабочая программа «Здоровая спина»	2	16	7-13	1	1	30
2.	Рабочая программа «Здоровые стопы»	2	16	7-13	1	1	30
3	Рабочая программа «Здоровый малыш»	1	8	5-6	1	1	30

Содержание программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-оздоровительной направленности построена по модульному принципу и включает в себя учебные курсы \ дисциплины. Каждый курс \ дисциплина реализуется с учетом возрастных особенностей детей и образовательных потребностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности включает в себя образовательные курсы \ дисциплины :

- 1. Рабочая программа курса «Здоровые стопы»;**
- 2. Рабочая программа курса «Здоровая спина»**
- 3. Рабочая программа курса «Здоровый малыш»**

1. Рабочая программа курса «Здоровая спина»

Цель: Формирование и закрепление нового правильного стереотипа осанки.

Задачи:

1. формировать правильную осанку, исправлять имеющиеся дефекты осанки;
2. улучшать координацию движений, развивать двигательные навыки;
3. вырабатывать достаточную силовую и общую выносливость мышц туловища

Возраст детей.

Программа направлена на детей в возрасте от 7 до 13 лет.

Сроки реализации программы

Курс реализуется в течение одного года, составляет 30 занятий.

Формы работы: групповые занятия с детьми

Количество детей в группе до 8 человек.

Продолжительность занятия: 45 минут

Периодичность занятий: проводится 1 занятие в неделю

Количество занятий по программе: 30 занятий в год

Ожидаемые результаты: сформированные знания у детей о правильном выполнении упражнений для профилактики нарушения осанки, формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета, улучшение физического развития.

2. Рабочая программа курса «Здоровые стопы».

Цель: Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования специальных упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях при проблеме плоскостопия и вальгусной стопы.

Задачи:

1. Знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
2. удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
3. осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
5. развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Возраст детей.

Программа направлена на детей в возрасте от 7 до 13 лет.

Сроки реализации программы

Курс реализуется в течение одного года, составляет 30 занятий.

Формы работы: групповые занятия с детьми

Количество детей в группе до 8 человек.

Периодичность занятий: проводится 1 занятие в неделю

Продолжительность занятия: 45 минут

Количество занятий по программе: 30 занятий в год

Ожидаемые результаты: Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка. Укрепление связочно-мышечного аппарата ног. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы. Формирование правильного стереотипа ходьбы. Увеличение силовой выносливости мышц.

3. Рабочая программа курса «Здоровый малыш».

Цель: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;

- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение;
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.

Возраст детей.

Программа направлена на детей в возрасте от 5 до лет.

Сроки реализации программы

Курс реализуется в течение одного года, составляет 30 занятий.

Формы работы: групповые занятия с детьми

Количество детей в группе до 8 человек.

Периодичность занятий: проводится 1 занятие в неделю

Продолжительность занятия: 30 минут

Количество занятий по программе: 30 занятий в год

Ожидаемые результаты: Коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса. Улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Повышение уровня общей физической подготовленности.

Кадровое обеспечение.

Инструктор по физической культуре Пашковская Екатерина Валерьевна

**Календарный учебный график
на 2025 – 2026 учебный год**

Этапы образовательного процесса	Дошкольный возраст	Школьный возраст
Начало учебного года	01 сентября	
Окончание учебного года	31 мая	
Режим работы учреждения	с 8.30 до 17.00 час.	
Режим работы специалистов	Утвержден приказом	
Продолжительность учебного года	34 недель	
Продолжительность учебной недели	5 дней	
Выходные дни	Суббота, воскресенье	
Начало занятий	09.00 час.	
Окончание занятий	17.00 час.	
Продолжительность занятий	15-35 минут	40-45 минут
Каникулы	Не предусмотрены	
Праздничные и выходные дни:	с 03.11.2025 г. по 04.11.2025 г., с 31.12.2025 г. по 11.01.2026 г., 23.02.2026 г., 09.03.2026 г., 11.05.2026 г., 12.06.2026 г.	

Обеспечение образовательного процесса

Сведения о зданиях и помещениях, используемых для организации и ведения образовательного процесса

Для реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности используются зал групповых занятий - 49,61 кв.м.

Для реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- оздоровительной направленности используются: гимнастические маты, фитбольные мячи, сенсорные дорожки, сухой бассейн, модули, большие малые мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, гимнастическая скамейка и др. спортивный инвентарь.