

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ПРИНЯТО

решением педагогического
совета МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
01.09.2021г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
В.С.Баженова
«01» сентября 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**муниципального бюджетного учреждения центра психолого-
педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония»
г.Волгодонска**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: от 4 до 16 лет
Срок реализации: 3-9 месяцев

Разработчики:

Мельничук Галина Николаевна,
директор МБУ ЦППМС «Гармония»
г.Волгодонска,

Меркулова Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г.Волгодонск
2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I.	
ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
1.1.	Пояснительная записка..... <u>3</u>
1.2.	Нормативно - правовое обоснование Программы..... <u>3</u>
1.3.	Научные, методологические и методические основы Программы..... <u>5</u>
1.4.	Актуальность, новизна, отличительная особенность Программы..... <u>6</u>
1.5.	Цели, задачи Программы..... <u>8</u>
1.6.	Уровень сложности и направленность Программы..... <u>8</u>
1.7.	Категория обучающихся..... <u>9</u>
1.8.	Объем и срок освоения Программы..... <u>9</u>
1.9.	Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности..... <u>9</u>
1.9.	Планируемые результаты освоения Программы..... <u>11</u>
РАЗДЕЛ II.	
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ..... <u>13</u>	
2.1.	Содержание Программы..... <u>13</u>
2.2.	Учебный план и его содержание..... <u>14</u>
2.3.	Календарный учебный график..... <u>16</u>
2.4.	Рабочая программа..... <u>17</u>
РАЗДЕЛ III.	
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... <u>18</u>	
3.1.	Кадровое обеспечение Программы <u>18</u>
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы... <u>18</u>
3.3.	Учебно-методическое обеспечение Программы <u>19</u>
РАЗДЕЛ IV.	
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ..... <u>21</u>	
4.1.	Формы подведения итогов реализации Программы.. <u>21</u>
4.2.	Способы определения результативности реализации Программы..... <u>21</u>
4.3.	Показатели, характеризующие качество реализации Программы..... <u>21</u>
Приложение	
Тестирование по теоретическому материалу к Программе	

РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска (далее - Центр) принимает детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Дополнительный вид деятельности Центра: образование дополнительное детей и взрослых - осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: дополнительным общеразвивающим программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) создана для реализации дополнительного образования в Центре. В Программе отражены цели и задачи, направленные на развитие системы дополнительного образования в Центре, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

Образовательный процесс организуется в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Образовательная деятельность по Программе направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой, укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Программа Центра соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа дает возможность учесть трудности и проблемы ребенка, позволяет оптимально подобрать методы и приемы физического развития, принятия ценности здорового образа жизни, создать формирующие условия, способствующие наиболее эффективному физическому развитию.

1.2. Нормативно - правовое обоснование Программы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки от 10.02.2015 № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Областной закон 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

- Устав Центра.

Локальные акты Центра, регламентирующие образовательную деятельность по Программе:

1. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска.

2. Положение о рабочей программе педагогов муниципального бюджетного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска.

3. Правила приема обучающихся в муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска, отчисления обучающихся.

4. Положение о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска.

5. Правила внутреннего распорядка обучающихся.

6. Положение о порядке оформления возникновения, возобновления, приостановления и прекращения отношений между муниципальным бюджетным учреждением центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

1.3. Научные, методологические и методические основы Программы

Научными, методологическими и методическими основами Программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гумастический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в образовательном процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А.Н.Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты.

Основные принципы обучения: наглядности, научности, доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности, сознательности и активности учащихся, прочности результатов обучения.

Принцип наглядности предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (использование образного слова).

Принцип научности подразумевает собой построение образовательного процесса в соответствии с современным уровнем научных знаний. Применяемые на практике средства физического воспитания, методы обучения, формы организации занятий должны быть научно обоснованы (то есть отвечать существующим научным положениям).

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся. Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение образовательного процесса.

Принцип сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у обучающихся осмысленное

отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к максимальной активности.

1.4. Актуальность, новизна, отличительная особенность Программы

Основное предназначение дополнительного образования – удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей.

Дополнительное образование детей создает ребенку условия, чтобы полноценно прожить пору детства, способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, повышает его собственную самооценку. Занятость обучающихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля детей, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Система дополнительного образования детей в Центре располагает социально-педагогическими возможностями по развитию способностей обучающихся в области физкультурной деятельности. Дополнительное образование детей направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании.

Актуальность Программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подрастающего поколения представляет собой критерий качества современного образования.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Здоровый образ жизни - типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

За последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья у детей, посещающих образовательные учреждения. По данным Центра здоровья детей РАМН около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья – от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. Необходимость компенсаторно-коррекционного двигательного воздействия для таких детей очевидна. Это возможно осуществлять в рамках дополнительных внешкольных занятий.

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний. Существует теснейшая связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и систем организма. Во время занятий физическими упражнениями повышается устойчивость организма к заболеваниям, нейтрализуется воздействие стрессовых ситуаций. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Регулярные занятия физическими упражнениями ведут к укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию чувства уверенности, психической устойчивости.

У детей до завершения окостенения скелета позвоночник очень гибкий и пластичный. Вследствие одновременных процессов роста и развития организма, развитие мышечной ткани отстает от роста скелета. Такого рода особенности вместе с неправильными позами и недостаточной двигательной активностью и приводят к возникновению нарушения осанки.

Осанка в любом возрасте имеет нестабильный характер; она может улучшаться или ухудшаться. У детей количество нарушений осанки возрастает в период активной роста в 5-7 лет и в период полового созревания.

Различные отклонения от правильной осанки считаются ее нарушением и не являются заболеванием. Чаще всего они возникают при гиподинамии, неправильных позах и носят функциональный характер. Эти нарушения связаны с изменением опорно-двигательного аппарата, при которых и возникают «ошибочные» условно-рефлекторные связи, мышечный дисбаланс. Поскольку при нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов организма, то сами нарушения осанки могут быть предвестниками серьезных заболеваний.

Программа направлена на физическое развитие обучающихся и способствует сохранению здоровья детей, формированию у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, способности использовать полученные знания в повседневной жизни.

Используемая в Программе здоровьесберегающая технология является значимой по степени влияния на здоровье детей, так как основана на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, сочетании различных форм предоставления информации.

Отличительная особенность и новизна данной Программы заключается в том, что в ее содержание включены комплексы упражнений профилактической, общеукрепляющей и тренирующей направленности, а также информационно-познавательный компонент. Такая структура Программы решает задачи осознанного, а не механического повторения упражнений, раскрывает значение физических упражнений для здоровья человека, приемах саморегуляции и самоконтроля.

1.5. Цели, задачи Программы

Цель Программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей, ценностного отношения к своему здоровью; укрепление здоровья обучающихся.

Задачи Программы:

- обеспечение гарантий права обучающегося на дополнительное образование;
- изучение интересов и потребностей учащихся в дополнительном образовании;
- определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы с обучающимися с учетом их возраста и интересов;
- сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;
- формирование первичных знаний о здоровых привычках, строении и функциях опорно-двигательного аппарата, пользе физических упражнений, механизмах воздействия упражнениями на организм;
- удовлетворение естественно-биологических потребностей ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и тренировка организма путем оптимальных физических нагрузок.

1.6. Уровень сложности и направленность

Содержание и материал Программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем сложности. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и

целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к представленному уровню, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника.

Дифференцированный по соответствующему уровню учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников Программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность – физкультурно-оздоровительную направленность и ориентирована на решение задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

1.7. Категория обучающихся

Программа Центра рассчитана на обучающихся в возрасте от 4 до 16 лет.

1.8. Объем и срок освоения Программы

Срок реализации Программы — 3-9 месяцев. Общее количество учебных часов, запланированных Программой - 36. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Объем Программы на 2021-2022 учебный год

Наименование программы	Адресат	Всего часов за уч. год	Количество часов по месяцам								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Рабочая программа профилактической помощи детям, имеющим нарушения осанки и аппарата стоп (36 часов)	Дети в возрасте от 4 до 16 лет	972	120	111	108	120	84	105	117	111	96

1.9. Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности

Формы организации обучения по Программе - подгрупповая наполняемостью 2-5 человек. Занятия проводятся очно.

Занятия проводятся 1-3 раза в неделю продолжительностью, соответствующей возрасту ребенка:

- до 30 минут для детей дошкольного возраста;
- 45 минут для детей школьного возраста.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся.

Занятия включают теоретическую и практическую части. Практической части отводится 83%-88% от общего времени занятия. Основным средством практической части программы являются физические упражнения.

Теоретической части отводится 12%-17% от общего времени занятия, используются такие методы как беседа, объяснение, показ, обсуждение, демонстрация наглядных пособий, изучение учебных кино- и видеозаписей.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования обучающихся в Центре строится в парадигме развивающего образования, обеспечивая различные функции:

обучающие:

- помочь овладеть комплексом физических упражнений оздоровительной направленности;
- сформировать знания о здоровых привычках, строении и функциях опорно-двигательного аппарата, пользе физических упражнений, механизмах воздействия упражнений на организм;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях.

развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои

действия;

- формировать психологическую устойчивость;
- содействовать воспитанию и развитию волевых и нравственных качеств;
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой.

1.10. Планируемые результаты освоения Программы

По итогам освоения Программы запланированы следующие результаты обучающихся:

предметные результаты, включающие овладение обучающимися содержанием предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- знание основных факторов, влияющих на здоровье человека, основы правильного питания;
- расширение знаний об истории возникновения подвижных игр - правила проведения игр, эстафет и праздников;
- расширение знаний о способах и особенностях движения и передвижений человека;

метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися познавательные, регулятивные и коммуникативные умения и действия, которые в дальнейшем позволят освоить основные образовательные программы, а также овладеть межпредметными знаниями, приобрести новый опыт познания и осуществления разных видов деятельности:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физического совершенствования;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- способность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.

личностные результаты, включающие овладение обучающимися компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений учащихся в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свое здоровье;
- мотивация детей к познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование уверенности в себе, повышение самооценки.

По окончании обучения по Программе обучающиеся должны:

знать:

- основные требования к физкультурно-оздоровительным занятиям по общей физической подготовке;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знание общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, палкой, резиновым эспандером и другим спортивным инвентарем;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с другими обучающимися в процессе занятий.

Важными результатами освоения Программы будет формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, устойчивой жизненной позиции, обладая которой они смогут противостоять негативным воздействиям окружения, развиваться и адаптироваться к условиям быстроменяющегося мира.

У обучающихся будут формироваться следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);

- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя, отстаивать личную точку зрения, убеждать, задавать вопросы);
- компетенция личностного самосовершенствования.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание Программы

Центр осуществляет образовательную деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности – физкультурно-оздоровительной направленности: Программа профилактической помощи детям, имеющим нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата стоп, которая направлена на:

- удовлетворение естественно-биологических потребностей ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки, развитие и тренировка организма путем оптимальных физических нагрузок.

Образовательная деятельность по Программе охватывает возрастной диапазон детей от 4 до 16 лет.

Содержание Программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов детей, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Образовательная деятельность в центре осуществляется на русском языке.

Зачисление детей на занятия производится в соответствии с приказом директора и договором с родителями (законными представителями) безвозмездного оказания образовательных услуг.

Занятия проводятся по утвержденному графику, составленному с учетом запросов детей, родителей (законных представителей) и возрастных особенностей детей.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Продолжительность занятия определяется в зависимости от возраста обучающихся.

В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.

Занятия проводятся в свободное от посещения образовательных организаций, осуществляющих обучение по общеобразовательным программам, время.

Занятия проводятся до завершения Программы.

Сроки реализации программ: 3-9 месяцев.

Объем учебной нагрузки составляет от 1 до 3 часов в неделю.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель. Зачисление обучающихся на занятия по Программе может происходить в течение учебного года по запросам. Реализация Программы осуществляется с 01 сентября по 31 мая.

Изменения в Программу вносятся решением педагогического совета Центра.

Прием обучающихся в Центр производится в течение всего учебного года. Срок пребывания обучающихся на занятия по Программе соответствует продолжительности рабочей программы. Работа с обучающимися ведется по рабочей программе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

2.2. Учебный план и его содержание

Организация образовательного процесса в Центре регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком.

Учебный план отражает содержание деятельности учреждения по реализации Программы.

Учебный план разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями к нему;

- Уставом;

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Реализация учебного плана позволяет удовлетворить социальный заказ родителей на дополнительное образование детей.

Учебный план составляется на учебный год, утверждается директором и определяет перечень, направленность, трудоемкость и распределение по возрастным категориям обучающихся в соответствии с утвержденной педагогическим советом Программой.

Учебный план обеспечивает:

- организацию образовательного процесса в соответствии с целями и задачами учреждения;

- реализацию права детей на получение дополнительного образования.

Комплектование контингента для реализации Программы осуществляется путем самостоятельного обращения родителей (законных представителей) детей, по рекомендации и (или) направлениям образовательных учреждений, учреждений здравоохранения, КДН и ЗП, органов опеки и попечительства и др. Зачисление обучающихся на занятия по Программе производится приказом директора на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

Процесс обучения организуется на базе Центра.

Организация образовательного процесса в Центре характеризуется следующими особенностями:

- обучение реализуется на добровольных началах;
- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- занятия проводятся в подгруппах наполняемостью 2-5 человек.

Продолжительность подгрупповых занятий исчисляется в академических часах.

Продолжительность занятия составляет:

- до 30 минут для детей дошкольного возраста;
- 45 минут для детей школьного возраста.

Образовательная деятельность в центре ведется на русском языке.

Отметки обучающимся на занятиях не выставляются.

Занятия по Программе проводятся по расписанию, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм, с учётом рациональной загрузки кабинета, и утвержденному директором Центра.

Режим занятий детей

Направленность	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
Физкультурно-спортивная – занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	1 - 3	1 занятие продолжительностью: - до 30 минут для детей дошкольного возраста; - 45 минут для детей школьного возраста

Учебный план на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Наименование рабочей программы	Количество часов			Формы контроля	Кол-во обучающихся
		Всего	Теория	Практика		
1.	Рабочая программа профилактической помощи детям, имеющим нарушения осанки и аппарата стоп	36	5	31	–опрос обучающихся и их родителей; –наблюдение; –тренировочные упражнения; –тестирование.	60-65

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Продолжительность учебного года в Центре:

начало учебного года – 1 сентября, окончание учебного года 31 мая. Если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

Начало подгрупповых занятий в 09.00 часов, окончание в 17.40 часов.

Подгрупповая работа с обучающимися с учётом возраста и образовательного процесса проводится с 09.00 до 17.40 часов.

Продолжительность занятия: дошкольный возраст - до 30 мин., школьный возраст - 45 мин.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Занятия по Программе проводятся в период школьных осенних и весенних каникул.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по Программе.

Календарный учебный график

Наименование программы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Кол-во учащихся (чел.)
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности: программа профилактической помощи детям, имеющим нарушения осанки и аппарата стоп	1 сентября	31 мая	36	36	1-3 раза в неделю	60-65

Регламент образовательного процесса: продолжительность учебной недели – 5 дней.

Занятия проводятся по подгруппам по мере комплектования в соответствии с учебным планом. Количество учебных часов на одну подгруппу может составлять – 1-3 часа в неделю.

2.4. Рабочая программа

Рабочая программа педагога дополнительного образования вариативна для 3 возрастных категорий и разделяется на 3 модуля:

- 1 модуль – для детей 4-7 лет;
- 2 модуль - для детей 8-12 лет;
- 3 модуль - для детей 13-16 лет.

Рабочая программа включает теоретическую и практическую части. Практической части отводится 83%-88% от общего времени занятия. Основным средством практической части программы являются упражнения.

Теоретической части отводится 12%-17% от общего времени занятия, используются такие методы как беседа, объяснение, показ, обсуждение.

Целью рабочей программы является формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, а также способствование ценностному отношению к своему здоровью.

Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие **задачи**:

- формирование первичных знаний о здоровых привычках, строении и функциях опорно-двигательного аппарата, пользе физических упражнений, механизмах воздействия упражнениями на организм;
- удовлетворение естественно-биологических потребностей ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и тренировка организма путем оптимальных физических нагрузок.

РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы в МБУ ЦППМСП «Гармония» г.Волгодонска имеется необходимое кадровое, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

3.1. Кадровое обеспечение Программы

Программу реализует педагог дополнительного образования с соответствующим образованием и опытом работы.

Сведения о педагоге дополнительного образования: стаж педагогической деятельности – 24 года; образование – высшее профессиональное; квалификация – учитель физкультуры; направление подготовки – физическое воспитание.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещение

Для осуществления образовательной деятельности в Центре оборудован зал для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Занятия проводятся в помещении размером 15,7 кв.м., имеется мягкое покрытие пола, пол оборудован системой подогрева в зависимости от температурного режима.

Спортивный инвентарь

В зале находятся необходимое спортивное оборудование для эффективного проведения занятий с детьми:

- гимнастическая скамья;
- мини-батут;

- большие гимнастические мячи;
- шведская стенка;
- настенное зеркало;
- гимнастические коврики;
- медицинболы;
- массажные дорожки;
- степ-платформы;
- роликовые тренажеры;
- гимнастические маты;
- гантели;
- гимнастические палки;
- ручные мячи;
- массажные мячи;
- ленточные эспандеры;
- шаговый тренажер;
- скакалки.

3.3. Учебно-методическое обеспечение Программы

Методическое обеспечение Программы

Основные технологии реализации Программы:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология уровневой дифференциации;
- соревновательная технология;
- игровая технология.

Основные методы реализации программы

При реализации Программы применяются две группы методов: специфические методы физического воспитания и общепедагогические методы физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы физического воспитания:

- словесные методы - дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания;

- методы наглядного воздействия - метод непосредственной наглядности (показ упражнений педагогом или по его заданию одним из

занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеofilьмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы направленного прочувствования двигательного действия.

Список литературы:

1. Ананьев П.Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания: Автореф. дис. — М., 2000
2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
3. Бережков Л.Ф. Динамика состояния здоровья детей школьного возраста и основные факторы ее определяющие // Человек. Культура. Здоровье. — М., 1997.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. — М., 2009.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
6. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. — М., 1988.
7. Ильющенко В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. — СПб., 1993.
8. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. — М., 1990.
9. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2012.
12. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.
14. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга. — М., 1975.
15. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.
16. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. — М., 2000.

Информационные источники, используемые при реализации

Программы:

1. <http://минобрнауки.рф> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. <http://mon.gov.ru> - Российское образование. Федеральный образовательный портал
3. <http://pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека.
4. <http://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования.
5. <http://school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

6. <http://www.metod-kopilka.ru/>- Библиотека методических материалов для учителя.

7. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

РАЗДЕЛ IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы подведения итогов реализации Программы

В конце срока обучения по Программе педагог проводит изучение успешности усвоения программного материала, что позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы.

Виды контроля:

- опрос обучающихся и их родителей (законных представителей);
- наблюдение;
- тренировочные упражнения;
- тестирование.

4.2. Способы определения результативности реализации Программы:

1. Опрос обучающихся и их родителей (законных представителей) по итогам реализации Программы.

2. Наблюдение за учащимися во время выполнения физических упражнений.

3. Тестирование по теоретическому материалу (Приложение).

4. Контроль соблюдения техники безопасности.

5. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

4.3. Показатели, характеризующие качество реализации Программы:

- процент удовлетворенных качеством и доступностью реализации Программы, который определяется анализом анкет, заполняемых родителями (законными представителями) ребенка, детьми в возрасте от 14 лет;

- количество обоснованных жалоб, которое определяется анализом жалоб родителей (законных представителей) ребенка, детей в возрасте от 14 лет.

- количество нарушений законодательства, выявленных при проведении проверок, которое определяется актами по результатам проверок.

Тестирование по теоретическому материалу к Программе

1. Тесты по здоровому образу жизни для 1 модуля (для детей 4-7 лет)

Проводятся в игровой форме. Педагог читает стихи, содержащие информацию о ЗОЖ, детям надо проговорить пропущенные слова, подходящие по смыслу.

1.

Утром рано поднимайся
Прыгай, бегай, отжимайся
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна(зарядка)

2.

Вот какой забавный случай
Поселилась в ванной туча
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока
До чего ж приятно это
Дождик теплый подогретый
На полу не видно луж
Все ребята любят(душ)

3.

Зимой в воде холодной
Купаться не боюсь
Я только здоровее, ребята
Становлюсь (закаливание)

4.

Чтобы сил тебе хватало
Прыгать, бегать и играть
В самый полдень на кроватьку
Нужно лечь и отдыхать (тихий час)

5.

Костяная спинка
На брюшке –щетка
По частоколу прыгала
Всю грязь повыгнала (зубная щетка)

6.

Ускользает как живое
Очень юркое оно
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится (мыло)

7.

Я беру гантели смело
Тренирую мышцы(тела)
8.
Хочешь ты побить рекорд
Так тебе поможет ...(спорт)
9.
Сок, таблеток всех полезней
Он спасет от всех(болезней)
10.
В овощах и фруктах есть
Детям нужно много есть
Есть еще таблетки
Вкусом как конфетки
Принимают для здоровья
Их холодной порой
Для Матвея и для Нины
Что полезно...(витамины)

2.Дидактическая игра «Правильный совет» для 1 модуля (для детей 4-7 лет)

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовила частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.
Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ
Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!
Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила,
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? НЕТ!
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать!
Это правильный совет НЕТ, НЕТ, НЕТ!

3. Тесты по здоровому образу жизни для 2 модуля (для детей 8-12 лет)

Проводится в виде письменного тестирования, необходимо выбрать 1 или несколько вариантов ответов.

1. Что такое осанка?

- а. болезнь
- б. фигура
- в. привычное положение тела

2. Из-за чего может испортиться осанка?

- а. если долго лежать в постели
- б. если носить сумку в одной руке
- в. если играть с мячом
- г. если долго сидеть за компьютером

3. Выделите признаки здоровья.

- а. слабость
- б. крепкий сон
- в. хорошее настроение
- г. тошнота
- д. бодрость
- е. головокружение

4. Во сколько вечером лучше лечь спать?

- а. 18-00
- б. 24-00
- в. 21-00

г. 23-00

5. Сколько раз в день надо покушать?

- а. 2-3 раза
- б. 1-2 раза
- в. 3-5 раз

6. Чтобы сохранить здоровье надо:

- а. смотреть спортивные передачи по телевизору
- б. кушать свежие овощи и фрукты
- в. заниматься физкультурой
- г. принимать лекарства

7. Что из перечисленного относится к личной гигиене?

- а. красота
- б. мытье рук
- в. занятия танцами
- г. чистка зубов и языка
- д. ношение личной обуви и одежды

Ключ к тесту.

1. в; 2. б, г; 3. б, в, д; 4. в; 5. б, в; 6. б, в; 7. б, г, д.

4. Тесты по здоровому образу жизни для 3 модуля (для детей 13-16 лет)

Проводится в виде письменного тестирования, необходимо выбрать 1 или несколько вариантов.

1. Эти продукты присутствуют в рационе человека, какие-то мы едим в большем объеме, а другие - в меньшем. Расположи продукты в пирамиду от большего к меньшему.

- а. овощи и фрукты
- б. хлеб, крупы, макароны
- в. рыба, мясо, бобы, молочные продукты
- г. жиры, масло, сладости

2. Какой образ жизни можно считать здоровым? Прежде всего, это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы органов. Уберите лишнее.

- а. личная гигиена,
- б. правильное (рациональное питание)
- в. закаливание

- г. отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)
- д. положительные эмоции
- е. безопасность движения на дороге
- ж. оптимальный двигательный режим

3. Режим дня — это наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Уберите лишнее.

- а. учебные занятия в школе и дома
- б. активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
- в. регулярное и достаточное питание
- г. свободное время за компьютером без временных рамок
- е. физиологически полноценный сон

4. Чтобы улучшить свое телосложение следует воспользоваться следующими советами. Убери лишние советы.

- а. каждый день выполнять силовые упражнения
- б. носить постоянно корректор осанки
- в. заниматься регулярно физкультурой
- г. поголодать
- д. заниматься любимым видом спорта
- е. делать упражнения на растяжку мышц

5. Что предпочтительнее съесть на завтрак? Выберите полезный для здоровья вариант.

- а. бутерброд с колбасой и чашка кофе
- б. творог и яблоко
- в. гречневая каша и чай
- г. пельмени с майонезом
- д. омлет и какао
- е. пирожное с чаем

6. Какие утверждения можно отнести к правилам личной гигиены

- а. ложиться спать в любое время, как захочется
- б. мыть руки после посещения общественных мест и туалета
- в. чистить зубы и язык два раза в день
- г. для крепкого здоровья есть побольше мяса
- д. регулярно принимать душ и менять нательное белье
- е. носить зимой легкую одежду чтобы закалять организм

7. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

- а. с обливания водой, имеющей температуру тела;
- б. с обливания прохладной водой;
- в. с обливания холодной водой;
- г. с растирания тела полотенцем.

Ключ тесту: 1. б, а, в, г; 2. е; 3. г; 4. а, г; 5. б, в, д; 6. б, в, д; 7. г, а, б, в.