

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга  
ГБОУ СОШ №549

**РАССМОТРЕНА**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок освоения: 1 год

Разработчик:  
**Марусич Артем Борисович**,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Направленность программы - **физкультурно-спортивная**.

**Актуальность программы** заключается в том, что ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Оздоровительная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

**Отличительные особенности** образовательной программы заключаются в том, что оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах. В настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

**Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся 6-8 лет.

**Уровень освоения – общекультурный**

**Объем и срок реализации программы – 1 год (72 ч.)**

**Цель программы:** Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями, коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие), устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

Основными **задачами** программы «Территория здоровья» являются:

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;
- выработка правильной осанки, походки;

- профилактика заболеваний;
- общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- профилактика плоскостопия.
- повышение умственной и физической работоспособности.
- тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- укрепление мышц живота и спины, направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- улучшение работы вегетативной нервной системы.

**Обучающие:**

- вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах;
- дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

**Воспитательные:**

- воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств;
- повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- *язык реализации программы: русский*
- *условия набора учащихся:* для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте 7-10 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления от родителей (законных представителей) ребенка.
- *условия формирования групп:* для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте 7-10 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.
- *количество детей в группе:* 15 человек.
- *особенности организации образовательного процесса:* Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки. В связи со сложной эпидемиологической обстановкой возможно использование или включение дистанционных образовательных занятий. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает учет особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

– *формы организации деятельности учащихся на занятии:* формы организации детей на занятии- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Режим занятия- занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, профилактические и

оздоровительные мероприятия, внеаудиторные занятия и дистанционное обучение

– *материально-техническое оснащение* занятия специально оздоровительно- развивающей гимнастики, корrigирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, гимнастическая стенка, степ-платформа, гимнастические палки. гимнастические коврики на всех, гимнастические маты, гимнастические скамейки; гимнастические мячи и воздушные шары, наличие гимнастической стенки, перекладины, гимнастические палки на каждого ребенка, груз – мешочки или гантели на каждого ребенка, скамейка, обручи на всех детей, мешочки с песком на всех детей, ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.

– *кадровое обеспечение*: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

### **Планируемые результаты:**

В процессе обучения по данной программе учащиеся должны добиться следующих результатов:

#### ***Личностные результаты***

- целостное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здорового человека;
- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия к ней и эстетическому ее восприятию;
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками учителем;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель- ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных занятий, поручений, договоренностей;

#### ***Метапредметные результаты***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### ***Предметные результаты***

- иметь элементарные знания о личной гигиене;
- слушать инструкцию учителя и выполнять упражнения по показу учителя;
- иметь элементарное представление о понятии «правильная осанка»;
- выполнять доступно комплекс физических упражнений с помощью учителя;
- слушать инструкции учителя и выполнять упражнения самостоятельно;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения.
- знать правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелезание).
- наклоны головы;
- перекаты с пятки на носок;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелезание;

- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой дорожке;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.
- технику выполнения изученных упражнений;
- технику безопасности и правила пользования спортивными снарядами;
- названия снарядов, терминологию;
- правильное мысленное представление о нормальной осанке
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме;
- элементарное правило самоконтроля;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.
- ориентироваться в пространстве зала;
- технику безопасности и правила пользования спортивными снарядами;
- названия снарядов и терминологию;
- правильное мысленное представление о нормальной осанке;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- элементарное правило самоконтроля;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме.

**Учебный план образовательной программы  
«Территория здоровья»**

№ п\п	Раздел программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний и умений	4	4		Адаптация к физической нагрузке к специфической направленности, научить правильно выполнять тесты.
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	14		14	
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.	14		14	
4.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	4		4	
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	4		4	
6.	Развитие эластичности мышц туловища	2		2	
7.	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	6		6	
8.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2		2	
9.	Профилактика плоскостопия	10		10	
10.	Развитие мелкой моторики	4		4	
11.	Развитие крупной моторики	2		2	
12.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	4		4	
13.	Проведение контрольных мероприятий.	2		2	Контрольные тесты
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 549 с углубленным изучением английского языка  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 549)



УТВЕРЖДЕН

Приказом № 157-од от 29.08.2025

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Территория здоровья»  
на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раз в неделю по 1 часу

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут