

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
№ 9-ОД от 08.09.2025
Директор Е.В. Пашковская

**Рабочая программа курса «Здоровые стопы»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно- оздоровительной направленности**

Возраст: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:
Пашковская Е.В. инструктор по физической культуре
Лоухи**

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана для детей имеющих проблемные стопы (плоскостопия, вальгусная стопа и др.)

Программа направлена на формирование у занимающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими и оздоровительными упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.

В последнее время увеличилось число детей с диагнозом плоскостопие. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях образовательного учреждения. Данная программа составлена так, что физические упражнения, направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, снижают риск появления дефектов плоскостопия. В ней применяется большое количество упражнений и комплексов, специально разработанных, именно, в профилактических и коррекционных целях.

Программа основана на соблюдении основных педагогических принципов, определяющих успешность обучения детей физическим упражнениям: сознательное и активное отношение к занятиям оздоровительной гимнастикой, наглядность, доступность, систематичность, постепенное повышение уровня нагрузки с учетом анатомофизиологических особенностей детей и подростков.

Огромную роль в данной программе играет система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей детей. Программа ориентирована на воспитание моральных и волевых качеств, а так же поможет сформировать потребность к систематическим занятиям корригирующей гимнастикой.

Актуальность, педагогическая целесообразность курса занятий.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата

ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Самым эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него двигательных навыков.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку

Основные цели и задачи.

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 и режим занятий.

Формирование группы происходит в течение первой учебной четверти на основании заявления родителей (законных представителей). Занятия проводятся в групповой форме.

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

Учебный процесс организуется в форме урока- занятия под руководством инструктора по физической культуре. Урок- занятие продолжительностью 40 мин. Периодичность 1 занятие в неделю. Количество занятий по программе: 30 занятий в год. Выходные дни: суббота, воскресенье.

Используемые ресурсы:

-физкультурная комната.

-спортивный инвентарь: мячи, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, мешочки с песком, массажные коврики, сухой бассейн.

Ожидаемые результаты:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.

Учебно-тематический план курса.

№	Название темы	Всего часов
1.	Общие теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях	1
2.	Тестирование физической подготовленности	1
3.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной ходьбы.	2
4.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Дорожка здоровья.	2

5.	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	2
6.	Комплекс упражнений на гибкость.	2
7.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими обручами. Эстафеты для укрепления стоп и мышц голени.	2
8.	Самомассаж стоп. Игровые задания на различное положение стоп.	2
9.	Обучение упражнениям, укрепляющим мышцы нижних конечностей с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).	4
10.	Укрепление мышц ног с применением массажных ковриков и с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).	2
11.	Общеразвивающие упражнения, определяющие правильное положение стоп при ходьбе, беге. Игровые задания на различное положение стоп.	2
12.	Круговая силовая гимнастика для всех основных групп мышц.	2
13.	Упражнения на растягивание нижних конечностей.	2
14.	Подвижные и малоподвижные игры	4
15.	итого	30

Литература

1. В.И. Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: «Просвещение», 2011 г.
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007