

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос.Дербышки	МБУДО ЦДТ пос.Дербышки «Центр детского творчества» Утверждаю: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ №32-ОД от 29.08.2022 г.
Протокол №1 от 29.08.2022 г	

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально - гуманитарной направленности  
*объединения*  
**«Лечебная физкультура»**

Возраст обучающихся 5 -13 лет  
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Степанова Татьяна Михайловна

г. Казань, 2020 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г.Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Лечебная физкультура»
3	Направленность программы	Социально-гуманитарная
4	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Степанова Татьяна Михайловна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	5 – 13 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная, адаптированная программа общеразвивающая, разноуровневая групповая
5.4.	Цель программы	Развитие способности укреплять и повышать защитные силы организма, используя резервные возможности детского организма.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень Базовый уровень.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Практические упражнения, беседа, объяснение, иллюстрация, демонстрация, подвижная игра.
7.	Формы мониторинга результативности	– Контрольные занятия и задания – Педагогическое наблюдение. – Психолого - педагогическое обследование. – Мониторинг качества освоения образовательной программы
8.	Результативность реализации программы	Участие в спортивных мероприятиях ЦДТ пос. Дербышки
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Протокол педагогического совета ЦДТ №1 от 29.08.2022 Приказ директора № 32-ОД от 29.08.2022 Изменения, внесенные в программу в 2022-2023 уч.году: - изменения в нормативно-правовой базе - изменения в мониторинге качества освоения программы
10.	Рецензенты	Внутренняя рецензия- Грен С.В, методист

## Оглавление

### **Комплекс основных характеристик программы:**

1. Пояснительная записка.....	4
Матрица образовательной программы .....	8
2. Учебный план 1 года обучения .....	9
Учебный план 2 года обучения .....	10
3. Содержание учебного плана 1 года обучения .....	11
Содержание учебного плана 2 года обучения .....	13
Планируемые результаты освоения программы .....	15

### **Комплекс организационно-педагогических условий:**

4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	15
5. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....	15
6. Список литературы.....	16

### **Приложения:**

Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения.....	18
Календарный учебный график 2 года обучения.....	22
Приложение 2. Мониторинг качества освоения образовательной программы.....	28
Приложение 3. Модуль дистанционного обучения.....	33

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Лечебная физкультура» имеет **социально-гуманитарную направленность**, так как реализуется в отделе социально-педагогической реабилитации детей с ограниченными возможностями и предполагает оздоровительную работу с этими детьми.

Методически правильно подобранные физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость к внешней среде.

Положительными особенностями метода является его глубокая биологичность, универсальность (нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение: широкий диапазон ЛФК обеспечивается многогранностью механизмов его действия, включающих все уровни ЦНС, эндокринной и гуморальной факторы), отсутствие отрицательного побочного действия при правильной дозировке и рационально-методическом оформлении занятий, возможность длительного применения, вплоть до перехода его из лечения в профилактическое и общеоздоровляющее.

Лечебное действие физических упражнений проявляется в виде четырех основных механизмов:

1. Тонизирующего влияния.
2. Трофического действия.
3. Формирование компенсаций.
4. Нормализации функции.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмом Комитета общего и профессионального образования ЛО от 01.04.2015 г. №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- 5 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
6. Устава учреждения.

**Актуальность.** В связи с ростом заболеваемости детей сколиозом, ранним остеохондрозом, заболеваниями органов дыхания, занятия лечебной физкультурой имеют особую значимость.

**Новизна**, заключается в том, на занятиях используются подвижные игры, эстафеты, элементы хореографии, танцевальные движения, что повышает интерес детей к занятиям.

**Педагогическая целесообразность.** Лечебная физкультура представляет собой один из наиболее биологически обоснованных методов лечения различных заболеваний. Положительными особенностями сочетания педагогических методов и дозированной

физической нагрузки способствует многостороннему воздействию на организм и оздоровление детей.

**Отличительные особенности программы.** В отличие от типовой в данной программе применяются элементы хореографии у станка. Разучиваются танцевальные движения и акробатические упражнения.

Данная программа содержит признаки **разноуровневой** программы: наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы. Программа имеет **стартовый и базовый уровень** сложности материала. Это обусловлено тем, что этот уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

Широкий диапазон воздействия ЛФК на организм детей помогает в осуществлении следующих цели и задач занятий:

**Цель** реализации общеобразовательной программы объединения ЛФК – укрепление, оздоровление детей, повышения защитных сил организма, формирование компенсаций, используя резервные возможности детского организма.

**Обучающие задачи:**

1. Обучение комплексам упражнений на укрепление мышечного корсета позвоночника.
2. Обучение элементам хореографии и акробатики.
3. Обучение упражнениям с предметами.

**Развивающие:**

1. Развитие мышечного корсета
2. Развитие координации движений

**Воспитательные:**

1. Воспитание навыка правильной осанки
2. Воспитание коммуникативной способности

**Адресат программы.** Основной контингент занимающихся в объединении ЛФК составляют дети, страдающие заболеваниями: ДЦП, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, сколиоз, врожденная косолапость и другие заболевания.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5 до 13 лет.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы - **2 года.**

**Объем программы - 360 часов.**

**Режим занятий**

Первый год обучение - 144 часа, 2 раза в неделю (по 2 астрономических часа), занятия по 45 минут с 10-15 минутным перерывом. Для детей до 6 лет - 2 раза в неделю занятия по 30 минут с 10-15 перерывом.

Второй – 216 часов 3 раза в неделю по (2 астрономических часа), занятия по 45 минут с 10-15 минутным перерывом. Для детей до 6 лет - 3 раза в неделю занятия по 30 минут с 10-15 перерывом.

## Формы и методы работы

### Форма занятий групповая.

№ п/п	Раздел программы	Формы проведения занятий	Приемы и методы
1.	Техника безопасности	Учебные занятия, урок - инструктаж.	Рассказ, беседа, объяснение, иллюстрация, демонстрация, игра, практические упражнения.
2.	Гимнастические упражнения:	Учебные занятия,	Рассказ, показ, объяснение, практические упражнения.
3.	Комплексы упражнений	Учебные занятия,	Демонстрация, объяснение, практические упражнения.
4.	Общеразвивающие упражнения	Учебные занятия,	Диалог, беседа, объяснение, показ, практические упражнения.
5.	Упражнения на равновесие	Учебные занятия,	Демонстрация, беседа, объяснение, показ, игра.
6.	Ходьба, строевые упражнения	Учебные занятия,	Демонстрация, беседа, объяснение, показ, игра.
7.	Упражнения с предметами	Учебные занятия,	Демонстрация, беседа, объяснение, показ, игра.
8.	Дыхательные упражнения	Учебные занятия,	Демонстрация, беседа, объяснение, показ, игра.
9.	Элементы хореографии	Учебные занятия,	Рассказ, показ, объяснение, практические упражнения.
10.	Акробатика	Учебные занятия,	Демонстрация, беседа, объяснение, показ, практические упражнения.
11.	Подвижные игры, эстафеты.	Учебные занятия,	Демонстрация, беседа, объяснение, показ, игра.
12.	Учет эффективности занятий	Учебные занятия,	Практические упражнения.
13.	Зачетные занятия	Учебные занятия,	Практические упражнения.

### Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занятия первого года обучения включают игры и эстафеты с постепенно усложняющимися заданиями и осваиваются новые комплексы упражнения с последовательно увеличивающейся нагрузкой на координацию движений.

Дети более старшего возраста (5-6 классы школ), обучаются более сложным по координации упражнениям и получают нагрузки по интенсивности выше, чем младшие дети.

На занятиях в кружках ЛФК широко используются подвижные игры и эстафеты, которые оказывают сильное влияние на формирование и развитие навыков физических, эмоциональных и волевых сторон и качеств личности ребенка. Игра неразрывно связана с развитием активности, самостоятельности, познавательной деятельности, творческих способностей детей.

Со второго года обучения добавляется блок занятий, включающий спортивные упражнения с элементами акробатики и хореографии.

## Первый год обучения

Раздел обучения	Результата обучения, знания, умения, навыки	Формы подведения итогов
Гимнастические упражнения	Освоение комплексов упражнений на воспитание навыка правильной осанки.	Контрольные упражнения. Наблюдения. Зачетные занятия с проведением контрольных проб.
Общеразвивающие упражнения.	Формирование координации, гибкости, скоростно-силовых качеств, опороспособности.	Зачетные занятия. Наблюдения. Контрольные упражнения.
Специальные упражнения	Прикладные и бытовые навыки.	Наблюдения.
Подвижные игры и эстафеты.	Умение быстро и ловко двигаться.	Тематические игры. Обобщающее зачетное занятие. Контрольные упражнения. Наблюдения.

## Второй год обучения

Раздел обучения	Результата обучения, знания, умения, навыки	Формы подведения итогов
Гимнастические упражнения	Формирование навыков выполнения упражнений на воспитание навыка правильной осанки.	Зачетные занятия с проведением контрольных проб.
Общеразвивающие упражнения.	Развитие координации, гибкости, скоростно-силовых качеств, опороспособности.	Зачетные занятия.
Специальные упражнения	Знания правил и умения выполнения специальных упражнений.	Наблюдения.
Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование умения быстро и ловко двигаться.	Тематические игры. Обобщающее зачетное занятие.
Элементы хореографии, акробатики, танцевальных движений.	Ориентация в пространстве, развитие координации движений, гибкости, оперативного мышления.	Обобщающее зачетное занятие.

## СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

В течение всего процесса обучения в объединении проходят обобщающие занятия, где проводится **учет эффективности** занятий ЛФК с помощью контрольных проб, которые включают измерение силы мышц, силы живота, сгибателей бедра, подвижности позвоночника, а также задержке дыхания после выдоха.

В конце учебного года все дети успешно выполняют контрольные нормативы, которые разрабатываются индивидуально для каждого ребенка с учетом особенностей заболеваний. Наблюдается положительная динамика двигательного развития детей, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья воспитанников объединения.

**МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ЛФК**

**1, 2 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Педагогические методы и технологии	Результаты	Метод.копилка диффер.заданий
<b>Стартовый</b>	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание техники безопасности на занятиях ЛФК</li> <li>- Формирование навыков выполнения упражнений на формирование правильной осанки.</li> <li>- Развитие координации, гибкости, скоростно-силовых качеств, опороспособности</li> <li>- Знания правил и умения выполнения специальных упражнений.</li> <li>- Ориентация в пространстве, развитие координации движений, гибкости, оперативного мышления</li> </ul>	<p>Педагог. наблюдение, -устный опрос, наблюдение, анкетирование, тестирование, практическое задание, -просмотр работ, -опросы в игровых формах, сдача нормативов</p>	<p><b>Технологии:</b> Личностно-ориентированного обучения; - здоровье сберегающие - игровые</p> <p><b>Методы:</b> объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, дифференцированный, личностно-ориентированный</p>	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают правила безопасного поведения на занятиях</li> <li>- сформированы навыки выполнения упражнений на формирование правильной осанки.</li> <li>- достаточно развиты координация, гибкость, скоростно-силовые качества, опороспособности</li> <li>- Знают правила и умеют выполнять специальные упражнения</li> <li>- Ориентируются в пространстве, координация движений, гибкость развиты в соответствии с возрастными особенностями</li> </ul>	<p>Дифференцированные задания могут быть выполнены в нескольких уровнях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- репродуктивном (с подсказкой)</li> <li>- репродуктивном (самостоятельно)</li> <li>- творческом</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение говорить и слушать</li> <li>- овладение способами взаимодействия с детьми и взрослыми</li> <li>-соблюдение норм и правил поведения</li> <li>- готовность учиться</li> </ul>			<p><b>Метапредметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обладают навыками общения (формируется умение говорить и слушать )</li> <li>- развиты навыки взаимодействия с детьми и взрослыми</li> <li>-с помощью педагога соблюдают нормы и правила поведения</li> <li>- мотивированы на обучение</li> </ul>	
	<p><b>Личностные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- любознательность</li> <li>- активность</li> <li>- эмоциональная отзывчивость</li> <li>- самоидентификация ( я в семье, обществе, государстве)</li> </ul>			<p><b>Личностные компетенции</b> Сформированы основы :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- любознательности</li> <li>- познавательной активности</li> <li>- эмоциональной отзывчивости</li> <li>- самоидентификации ( я в семье, обществе, государстве)</li> </ul>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программ	Теория	Практика	Кол. часов	Форма организации занятий	Формы контроля/аттестация
1.	Собеседование с родителями. Входная диагностика.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольный опрос. Контрольные пробы. Оценка физического развития. Входная диагностика
2.	Техника безопасности	2	2	4	Учебные занятия, урок - инструктаж.	Проведение контрольных проб.
3.	Гимнастические упражнения	10	54	64	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
4.	Дыхательные упражнения	3	7	10	Учебное занятие	Наблюдение.
5.	Упражнения на равновесие	2	7	9	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
6.	Ходьба, строевые упражнения	3	6	9	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
7.	Упражнения с предметами	3	9	12	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
8.	Подвижные игры	3	7	10	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
9.	Эстафеты	2	10	12	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
10.	Учет эффективности занятий	3	3	6	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
11.	Аттестация промежуточная по итогам первого полугодия и по итогам учебного года	1	3	4	Учебное занятие	Зачетные занятия Наблюдения. Контрольные пробы.
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>144</b>		

## Второй год обучения

	Разделы программы	Теория	Практика	Кол. часов	Форма организации занятий	Формы контроля
1.	Собеседование с родителями	1	1	<b>2</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольный опрос.
2.	Техника безопасности	1	1	<b>2</b>	Учебные занятия, урок - инструктаж.	Проведение контрольных проб.
3.	Гимнастические упражнения:	6	38	<b>44</b>	Учебное занятие	Наблюдение.
4.	Комплексы упражнений	5	34	<b>39</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
5.	Общеразвивающие упражнения	6	11	<b>17</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
6.	Специальные упражнения	4	15	<b>19</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
7.	Упражнения с предметами	7	16	<b>23</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
8.	Дыхательные упражнения	5	13	<b>18</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
9.	Элементы хореографии, акробатики, танцевальных движений.	5	14	<b>19</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
10.	Подвижные игры, эстафеты.	6	13	<b>19</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
11.	Учет эффективности занятий	2	4	<b>6</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
12.	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия и итоговая по результатам обучения	3	2	<b>8</b>	Учебное занятие	Наблюдения. Контрольные пробы.
13.	Всего часов	51	165	<b>216</b>		

## **Содержание учебного плана первого года обучения**

### **1.Собеседование с родителями. Входная диагностика.**

**Цель:** обозначение задач обучения в объединении и создание условия для обратной связи в обучении детей, оценка физического развития обучающихся.

**Содержание:**

- индивидуальное собеседование с родителями об особенностях развития и здоровья каждого ребенка  
-рассказ о содержании обучения в объединении  
- беседа об условиях выполнения упражнений и соблюдения ортопедического режима в домашних условиях

Исследование следующих показателей:

-росто - весовые показатели,  
-силовая выносливость мышц,  
-движения позвоночника.

**Оборудование:** тематические карточки, плакаты, секундомер, сантиметровая лента, напольные весы, ростомер.

### **2.Техника безопасности**

**Цель:** обучение детей правилам безопасности и обеспечение безопасности детей во время занятий.

**Содержание:** беседа

-о соблюдении дисциплины в помещении клуба и на занятиях;  
-о безопасном использовании гимнастического инвентаря и оборудования

### **3. Гимнастические упражнения:**

**Цель:** Воспитание навыков правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

**Содержание:** разучивание комплекса упражнений № 1 и № 2.

**Оборудование:** спортивные коврики, гимнастические палки.

### **4.Дыхательные упражнения**

**Цель:** воспитание правильного дыхания и улучшение вентиляции легких детей.

**Содержание:**

-упражнения с подниманием и опусканием рук на выдохе.  
-упражнения на диафрагмальное дыхание.

**Оборудование:** спортивные коврики, музыкальное сопровождение.

### **5.Упражнения на равновесие**

**Цель:** тренировка вестибулярного аппарата.

**Содержание:**

-упражнения с ограничением площади опоры.

**Оборудование:** гимнастические скамейки.

### **6.Ходьба, строевые упражнения**

**Цель:** обучение детей организованности и спортивной дисциплине.

**Содержание:**

-упражнения на построение, перестроение, умения двигаться организованно.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение.

### **7. Упражнения с предметами**

**Цель:** формирование умений удерживать предметы в процессе выполнения гимнастических упражнений, укрепление кистей рук.

**Содержание:**

-упражнения в исходном положении стоя.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, мячи, обручи, гимнастические палки.

### **8. Подвижные игры**

**Цель:** Обучение действовать по правилам, развитие коммуникативных качеств, ловкости, скоростно - силовых качеств детей.

**Содержание:**

-подвижные коллективные игры.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, мячи, обручи, сачки, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

### **9. Эстафеты**

**Цель:** Обучение действовать по правилам, развитие коммуникативных качеств, внимания, ответственности, ловкости, скоростно - силовых качеств детей.

**Содержание:**

-подвижные коллективные игры-эстафеты.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, мячи, обручи, сачки, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

**10. Аттестация промежуточная по итогам первого полугодия и по итогам учебного года.**

**Цель:** отслеживание результативности деятельности объединения.

**Содержание:** мониторинг следующих показателей:

-росто-весовые показатели,

-силовая выносливость мышц,

-движения позвоночника.

**Оборудование:** секундомер, сантиметровая лента, напольные весы, ростомер.

## Содержание учебного плана второго года обучения

### 1. Собеседование с родителями

**Цель:** обозначение задач обучения в объединении и создание условия для обратной связи в обучении детей.

**Содержание:**

- индивидуальное собеседование с родителями об особенностях развития и здоровья каждого ребенка
- рассказ о содержании обучения в объединении
- беседа об условиях выполнения упражнений и соблюдения ортопедического режима в домашних условиях

**Оборудование:** тематические карточки, плакаты.

### 2. Техника безопасности

**Цель:** обучение детей правилам безопасности и обеспечение безопасности детей во время занятий.

**Содержание:** беседа:

- о соблюдении дисциплины в помещении клуба и на занятиях.
- о безопасном использовании гимнастического инвентаря и оборудования.

**Оборудование:** инструкции по технике безопасности.

### 3. Гимнастические упражнения:

#### 3.1. Комплексы упражнений

**Цель:** Воспитание навыков правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

**Содержание:** разучивание комплекса упражнений № 1, № 2, № 3.

**Оборудование:** спортивные коврики, гимнастические палки.

#### 3.2. Общеразвивающие упражнения

**Цель:** общее укрепление организма.

**Содержание:**

- упражнения на укрепление скоростно-силовых качеств детей.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, спортивные коврики, мячи, обручи, сачки, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

#### 3.3. Специальные упражнения

**Цель:** индивидуальная коррекция дуги искривления позвоночника у детей.

**Содержание:**

- комплекс упражнений корригирующей гимнастики.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, мячи, обручи, сачки, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

#### 3.4. Упражнения с предметами

**Цель:** формирование умений удерживать предметы в процессе выполнения гимнастических упражнений, укрепление кистей рук.

**Содержание:**

- упражнения в исходном положении стоя.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, мячи, обручи, гимнастические палки.

#### 3.5. Дыхательные упражнения

**Цель:** воспитание правильного дыхания и улучшение вентиляции легких детей.

**Содержание:**

-упражнения с подниманием и опусканием рук на выдохе.

-упражнения на диафрагмальное дыхание.

**Оборудование:** спортивные коврики, музыкальное сопровождение.

#### **4.Элементы хореографии, танцевальных движений.**

**Цель:** обучение ориентации в пространстве, улучшение координации движений, развитие ловкости, гибкости.

**Содержание:**

акробатические элементы:

-кувырок вперед, назад, «мостик», переворот вперед, «колесо».

Хореография:

-упражнения у станка.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, станок, поролоновые маты.

#### **5.Подвижные игры, эстафеты.**

**Цель:** Обучение действовать по правилам, развитие коммуникативных качеств, внимания, ответственности, ловкости, скоростно - силовых качеств детей.

**Содержание:**

-подвижные коллективные игры.

-подвижные коллективные игры-эстафеты.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, мячи, обручи, сачки, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

#### **6. Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия и итоговая по результатам обучения.**

**Цель:** отслеживание результативности деятельности объединения.

**Содержание:**

мониторинг следующих показателей:

-рост - весовые показатели,

-силовая выносливость мышц,

-движения позвоночника.

**Оборудование:** секундомер, сантиметровая лента, напольные весы, ростомер.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **1 год обучения**

- Освоение комплексов упражнений на воспитание навыка правильной осанки.

- Формирование координации, гибкости, скоростно-силовых качеств, опороспособности.

- Прикладные и бытовые навыки.

- Умение быстро и ловко двигаться.

#### **2 год обучения**

- Формирование навыков выполнения упражнений на воспитание навыка правильной осанки.

- Развитие координации, гибкости, скоростно-силовых качеств, опороспособности.

- Знания правил и умения выполнения специальных упражнений.

- Совершенствование умения быстро и ловко двигаться.

- Ориентация в пространстве, развитие координации движений, гибкости, оперативного мышления.

## **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- учебный кабинет с необходимым оборудованием (спортивные маты, шведская стенка, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики, обручи, мячи )

### **Методическое обеспечение программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программ</b>	<b>Методы работы</b>
1.	Собеседование с родителями	Беседа. Диалог, Наблюдение.
2.	Оценка физического развития	Наблюдения. Проведение контрольных проб.
3.	Техника безопасности	Беседа. Диалог, игра, выполнение упражнений.
4.	Гимнастические упражнения	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения.
5.	Дыхательные упражнения	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения.
6.	Упражнения на равновесие	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения.
7.	Ходьба, строевые упражнения	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения.
8.	Элементы хореографии, акробатики, танцевальных движений.	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения.
9.	Упражнения с предметами	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения.
10.	Подвижные игры	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения. Игра.
11.	Эстафеты	Объяснение. Демонстрация. Выполнение упражнений. Контроль. Поощрение. Наблюдения. Игра.
12.	Учет эффективности занятий	Наблюдения. Контрольные пробы.
13.	Аттестация	Беседа. Выполнение упражнений. Викторина Контроль. Игра. Поощрение. Наблюдения. Контрольные пробы.

### **Формы аттестации/ контроля**

- входная психолого-педагогическая диагностика: собеседование, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование)
- текущая диагностика ( педагогическое наблюдение, опрос, контроль выполнения упражнений)
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся ( выполнение нормативов, опрос, тестирование, контрольные пробы)
- мониторинг качества освоения образовательной программы

### **Оценочные материалы**

- анкеты
- контрольные пробы
- тесты
- опросные листы
- нормативы

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовое обеспечение программы

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п- П8).
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПЕДАГОГОМ

1. Епифанов В.А. ЛФК и массаж.-М.,2014.
2. Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе.- Казань, 2004.
3. Фонарев М. И. Справочник по лечебной физкультуре.- М., 2009.
4. Янкелевич С. И. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.- М, 2007.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки. - СПб.,2012

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Медицинская энциклопедия <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
2. Википедия <https://ru.wikipedia.org>
3. Лечебная гимнастика [lechebnaya-gimnastika.ru](http://lechebnaya-gimnastika.ru)