

**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
Протокол №1 от 26.08.2024 г	Утверждаю: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ №34-ОД от 31.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе социально-гуманитарной направленности  
«Лечебная физкультура»  
Возраст обучающихся 4-14 лет  
Срок реализации 2 года

Год обучения: 2  
Номер группы: 1  
Возраст обучающихся: 6 - 14 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДТ пос.Дербышки»  
Степанова Татьяна Михайловна

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КАЗАНИ**  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос.Дербышки»  
Советского районаг.Казани

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос.Дербышки	МБУДО ЦДТ пос.Дербышки
Протокол №1 от 26.08.2024 г	Утверждаю: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ №34-ОД от 31.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе социально-гуманитарной направленности  
*объединения*  
**«Лечебная физкультура»**  
Возраст обучающихся 5-16 лет  
Срок реализации 2 года

Год обучения: 2  
Номер группы: 1  
Возраст обучающихся: 6 - 15 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДТ пос.Дербышки»  
Степанова Татьяна Михайловна

Казань, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель** деятельности 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

## ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

Группа второго года обучения сформирована из детей в возрасте 6-13 лет. У них имеются следующие заболевания: миопия, заболевания органов дыхания, нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, отставание в физическом развитии и заболевания сердечно-сосудистой системы.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Дети 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.

<b>Раздел обучения</b>	<b>Результата обучения, знания, умения, навыки</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
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.
--	--	------------------------------

**КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Время занятия и место проведения занятия в соответствии с расписанием занятий.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Тема занятия	Форма контроля	Примечание
1.	02.09	Учебные занятия, урок инструктаж	2	2		Собеседование с родителями. Техника безопасности.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
2.	04.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Входная диагностика.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
3.	07.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
4.	09.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
5.	11.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
6.	14.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
7.	16.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
8.	18.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
9.	21.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
10.	23.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
11.	25.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
12.	28.09	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Контрольные пробы.	

13.	30.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
14.	02.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
15.	05.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
16.	07.10	Учебное занятие		0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
17.	09.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
18.	12.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
19.	14.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
20.	16.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
21.	19.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
22.	21.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
23.	23.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Элементы хореографии. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
24.	26.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
25.	28.10	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Зачетное занятие.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Контрольные пробы.	
26.	30.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. танцевальных движений.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
27.	02.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
28.	09.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
29.	11.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	

30.	13.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
31.	16.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
32.	18.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
33.	20.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Элементы хореографии. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
34.	23.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
35.	25.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
36.	27.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
37.	30.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
38.	02.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
39.	04.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Комплекс упражнений на осанку. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
40.	07.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
41.	09.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
42.	11.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Оценка физического развития.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Контрольные пробы.	
43.	14.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Эстафеты	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
44.	16.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
45.	18.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
46.	21.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Специальные	Наблюдения. Контрольные	

						упражнения.	упражнения.	
47.	23.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
48.	25.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
49.	28.12	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	<b>Аттестация по итогам первого полугодия.</b>	Контрольные упражнения. Наблюдения. Проведение контрольных проб. Зачетное занятие	
50.	30.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на осанку.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
51.	11.01	Учебные занятия, урок - инструктаж	2	2		Собеседование с родителями. Техника безопасности.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
52.	13.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
53.	15.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
54.	18.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
55.	20.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
56.	22.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
57.	25.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
58.	27.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
59.	29.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
60.	01.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	

61.	03.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
62.	05.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
63.	08.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
64.	10.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
65.	12.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
66.	15.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
67.	17.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Упражнения с предметами.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
68.	19.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
69.	22.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
70.	24.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
71.	26.02	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Проведение контрольных проб.	
72.	01.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
73.	03.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
74.	05.03	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
75.	10.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
76.	12.03	Учебное	2	0,5	1,5	Гимнастические	Наблюдения.	

		занятие				упражнения. Элементы хореографии.	Контрольные упражнения.	
77.	15.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
78.	17.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
79.	19.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
80.	22.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
81.	24.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
82.	26.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
83.	29.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
84.	31.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Танцевальные движения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
85.	02.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
86.	05.04	Учебное занятие	2			Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
87.	07.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
88.	09.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
89.	12.04	Учебное заняти	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
90.	14.04	Учебное заняти	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
91.	16.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные	

							упражнения.	
92.	19.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
93.	21.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
94.	23.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
95.	26.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
96.	28.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
97.	30.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
98.	03.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
99.	05.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
100.	07.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
101.	10.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
102.	12.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Элементы хореографии. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
103.	14.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
104.	17.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
105.	19.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
106.	21.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	

107.	24.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Оценка физического развития	Проведение контрольных проб.	
108.	26.05	Выполнение практических заданий	2	1	1	<b>Аттестация по завершении освоения программы</b>	Зачетное занятие.	
109.	28.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
110.	31.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
		Итого	220 ч					

### План воспитательной работы объединения ЛФК Группа № 1

№	Мероприятие (форма проведения)	Дата проведения	Время и место проведения
1.	«Сила в единстве»-мероприятие по гражданско-патриотическому воспитанию с элементами физического развития.	16.11.2024	11.00 «ЦДТ пос. Дербышки», клуб «Родник», ул. Парковая, 12
2.	«Вместе играя»- познавательное мероприятие.	14.12.2024	11.00 «ЦДТ пос. Дербышки», клуб «Родник», ул. Парковая, 12
3.	«Весенняя капель» - воспитательное мероприятие.	22.03.2025	11.00 «ЦДТ пос. Дербышки», клуб «Родник», ул. Парковая, 12
4.	Конкурсно - игровая программа: «Земля наш дом»- мероприятие по духовно - нравственному воспитанию с элементами подвижных игр и эстафет.	17.05.2025	11.00 «ЦДТ пос. Дербышки», клуб «Родник», ул. Парковая, 12