

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

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

Год обучения: 1
Номер группы: 2
Возраст обучающихся: 5 - 14 лет

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

Казань, 2024 год

**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
объединения
«Лечебная физкультура»
Возраст обучающихся 5-16 лет
Срок реализации 2 года

Год обучения: 1
Номер группы: 2
Возраст обучающихся: 5 - 13 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.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение детей комплексам упражнений на укрепление мышечного корсета позвоночника
2. 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

В группу первого года обучения вошли дети 5 - 13 лет с следующими заболеваниями: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, отставание в физическом развитии, заболевание сердечно-сосудистой системы.

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.

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.

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

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

| № п/п | Дата занятия | Форма занятия | Кол-во часов | | | Тема занятия | Форма контроля | Примечание |
|-------|--------------|-------------------------------------|--------------|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| | | | Всего | Теор. | Практ. | | | |
| 1. | 02.09 | Учебное занятие | 2 | 2 | | Собеседование с родителями. Входная диагностика. | Наблюдения. Контрольные пробы. Оценка физического развития. | |
| 2. | 04.09 | Учебные занятия, урок - инструктаж. | 2 | 1 | 1 | Техника безопасности. | Наблюдения. Контрольные пробы. | |
| 3. | 09.09 | Учебное занятие | 2 | 1 | 1 | Гимнастические упражнения Оценка физического развития. | Наблюдения. Контрольные пробы. | |
| 4. | 11.09 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 5. | 16.09 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 6. | 18.09 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Ходьба, строевые упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 7. | 23.09 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 8. | 25.09 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. Ходьба, строевые упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 9. | 30.09 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 10. | 02.10 | Учебное занятие | 2 | 1 | 1 | Упражнения с предметами. Ходьба, строевые упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 11. | 07.10 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------------|---|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | | | | | Эстафеты. | упражнения | |
| 12. | 09.10 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 13. | 14.10 | Учебное занятие | 2 | 1 | 1 | Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 14. | 16.10 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1, | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 15. | 21.10 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 16. | 23.10 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 17. | 28.10 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 18. | 30.10 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 19. | 11.11 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 20. | 13.11 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 21. | 18.11 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 22. | 20.11 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 23. | 25.11 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 24. | 27.11 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 25. | 02.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Дыхательные | Наблюдения. Контрольные упражнения | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|-------------------------------------|---|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| | | | | | | упражнения. Эстафеты. | | |
| 26. | 04.12 | Учебные занятия, урок - инструктаж. | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Техника безопасности. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 27. | 09.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 28. | 11.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 29. | 16.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 30. | 18.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 31. | 23.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 32. | 25.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 33. | 30.12 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Промежуточная аттестация за первое полугодие. | Наблюдения. Контрольные упражнения. Зачетное занятие. | |
| 34. | 13.01 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Техника безопасности. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 35. | 15.01 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Собеседование с родителями. Оценка физического развития. | Наблюдения. Контрольные пробы. | |
| 36. | 20.01 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 37. | 22.01 | Учебное | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с | Наблюдения. | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------------|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| | | занятие | | | | предметами. Гимнастические упражнения. | Контрольные упражнения | |
| 38. | 27.01 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 39. | 29.01 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 40. | 03.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения. | |
| 41. | 05.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 42. | 10.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 43. | 12.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 44. | 17.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 45. | 19.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 46. | 24.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 47. | 26.02 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 48. | 03.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 49. | 05.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. | Наблюдения. Контрольные | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------------|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|
| | | | | | | Дыхательные упражнения. | упражнения | |
| 50. | 10.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 51. | 12.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 52. | 17.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 53. | 19.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 54. | 24.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 55. | 26.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Ходьба, строевые упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 56. | 31.03 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 57. | 02.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 58. | 07.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 59. | 09.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 60. | 14.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 61. | 16.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 62. | 21.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Гимнастические | Наблюдения. Контрольные упражнения | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|--------------------|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | | | упражнения, строевые упражнения. | | |
| 63. | 23.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 64. | 28.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 65. | 30.04 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 66. | 05.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 67. | 07.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 68. | 12.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Эстафеты. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 69. | 14.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Гимнастические упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 70. | 19.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 71. | 21.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| 72. | 26.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Промежуточная аттестация по итомам года. | Контрольные упражнения. Проведение контрольных проб. | |
| 73. | 28.05 | Учебное занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | | Наблюдения. Контрольные упражнения | |
| | | Итого | 146ч | | | | | |

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 |