

**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 29.08.2025 г	Утверждаю: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ №39-ОД от 29.08.2025 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: 1  
Возраст обучающихся: 5 - 13 лет

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

Казань, 2025 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 29.08.2025 г	Утверждаю: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ №39-ОД от 29.08.2025 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: 1**  
**Возраст обучающихся: 5 - 13 лет**

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

## 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>Результаты 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.	Прак. т.			
1.	01.09	Учебное занятие	2	2		Собеседование с родителями. Входная диагностика.	Наблюдения. Контрольные пробы. Оценка физического развития.	
2.	03.09	Учебные занятия, урок - инструктаж.	2	1	1	Техника безопасности.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
3.	08.09	Учебное занятие	2	1	1	Гимнастические упражнения Оценка физического развития.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
4.	10.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения	Наблюдения. Контрольные упражнения	
5.	15.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
6.	17.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Ходьба, строевые упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
7.	22.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
8.	24.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. Ходьба, строевые упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
9.	29.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
10.	01.10	Учебное занятие	2	1	1	Упражнения с предметами. Ходьба, строевые упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
11.	06.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные	

						Эстафеты.	упражнения	
12.	08.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
13.	13.10	Учебное занятие	2	1	1	Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
14.	15.10	Учебное занятие	2	0,5	1,	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
15.	20.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
16.	22.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
17.	27.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
18.	29.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
19.	03.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
20.	05.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
21.	10.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
22.	12.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
23.	17.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
24.	19.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
25.	24.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные	Наблюдения. Контрольные упражнения	

						упражнения. Эстафеты.		
26.	26.11	Учебные занятия, урок - инструктаж.	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Техника безопасности.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
27.	01.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
28.	03.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
29.	08.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
30.	10.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
31.	15.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
32.	17.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
33.	22.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	<b>Промежуточная аттестация за первое полугодие.</b>	Наблюдения. Контрольные упражнения. Зачетное занятие.	
34.	24.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
35.	29.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Собеседование с родителями. Оценка физического развития.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
36.	12.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Техника безопасности. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
37.	14.01	Учебное	2	0,5	1,5	Упражнения с	Наблюдения.	

		занятие				предметами. Гимнастические упражнения.	Контрольные упражнения	
38.	19.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
39.	21.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
40.	26.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
41.	28.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
42.	02.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
43.	04.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
44.	09.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
45.	11.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
46.	16.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
47.	18.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
48.	25.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
49.	02.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие.	Наблюдения. Контрольные	

						Дыхательные упражнения.	упражнения	
50.	04.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
51.	09.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
52.	11.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
53.	16.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
54.	18.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
55.	23.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Ходьба, строевые упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
56.	25.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
57.	30.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
58.	01.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
59.	06.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
60.	08.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
61.	13.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
62.	15.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Гимнастические	Наблюдения. Контрольные упражнения	

						упражнения, строевые упражнения.		
63.	20.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
64.	22.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
65.	27.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
66.	29.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
67.	04.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
68.	06.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения на равновесие. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
69.	11.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
70.	13.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Гимнастические упражнения	Наблюдения. Контрольные упражнения	
71.	18.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Ходьба, строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
72.	20.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	<b>Промежуточная аттестация по итогам года.</b>	Контрольные упражнения. Проведение контрольных проб.	
73.	25.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	

74	27.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
		Итого	148ч	37ч	111ч			

### План воспитательной работы объединения ЛФК Группа № 1

№	Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения
1.	«Моя спортивная семья»	11.10.2025	Спортивная игровая программа
2.	«Мы патриоты»	15.11.2025	Спортивная игровая программа
3.	«Мешочек добрых дел»	17.12.2025	Интерактивная игра
4.	«Профессия будущего»	24.01.2026	Конкурсно - игровая программа
5.	«Наука и мир»	18.02.2026	Интерактивная игра с презентацией
6.	«Путешествие по экологической тропе»	14.03.2026	Экоквест
7.	Международный день детской книги	15.04.2026	Интерактивная игра
8.	«Физкультура – ты самый лучший друг»	16.05.2026	Спортивная игра