

**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: 2
Номер группы: 2
Возраст обучающихся: 6 - 15 лет

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

Казань, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**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: 2
Номер группы: 2
Возраст обучающихся: 6 - 15 лет

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

Казань, 2025 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.

Раздел обучения	Результаты 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.
--	--	------------------------------

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.	01.09	Учебные занятия, урок инструктаж	2	2		Собеседование с родителями. Техника безопасности.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
2.	03.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Входная диагностика.	Наблюдения. Контрольные пробы.	
3.	06.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
4.	08.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
5.	10.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
6.	13.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
7.	15.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
8.	17.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
9.	20.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
10.	22.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
11.	24.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
12.	27.09	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Контрольные пробы.	

13.	29.09	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
14.	01.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
15.	04.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
16.	06.10	Учебное занятие		0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
17.	08.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
18.	11.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
19.	13.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
20.	15.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
21.	18.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
22.	20.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
23.	22.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Элементы хореографии. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
24.	25.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
25.	27.10	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Зачетное занятие.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Контрольные пробы.	
26.	29.10	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. танцевальных движений.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
27.	01.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
28.	03.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
29.	05.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	

30.	08.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
31.	10.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
32.	12.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
33.	15.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Элементы хореографии. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
34.	17.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
35.	19.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
36.	22.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
37.	24.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
38.	26.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
39.	29.11	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Комплекс упражнений на осанку. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
40.	01.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
41.	03.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
42.	06.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Оценка физического развития.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Контрольные пробы.	
43.	08.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Эстафеты	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
44.	10.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
45.	13.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения	
46.	15.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Специальные	Наблюдения. Контрольные	

						упражнения.	упражнения.	
47.	17.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
48.	20.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
49.	22.12	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Аттестация по итогам первого полугодия.	Контрольные упражнения. Наблюдения. Проведение контрольных проб. Зачетное занятие	
50.	24.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на осанку.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
51.	27.12	Учебные занятия, урок инструктора	2	2		Гимнастические упражнения. Специальные упражнения. Эстафеты	Наблюдения. Контрольные пробы.	
52.	29.12	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
53.	10.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Собеседование с родителями. Техника безопасности.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
54.	12.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
55.	14.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
56.	17.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
57.	19.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
58.	21.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
59.	24.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
60.	26.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	

61.	28.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
62.	31.01	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
63.	02.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
64.	04.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
65.	07.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
66.	09.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
67.	11.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Упражнения с предметами.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
68.	14.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
69.	16.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
70.	18.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
71.	21.02	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения. Проведение контрольных проб.	
72.	25.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
73.	28.02	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
74.	02.03	Выполнение практических заданий	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
75.	04.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
76.	07.03	Учебное	2	0,5	1,5	Гимнастические	Наблюдения.	

		занятие				упражнения. Элементы хореографии.	Контрольные упражнения.	
77.	09.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
78.	11.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
79.	14.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
80.	16.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
81.	18.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
82.	21.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
83.	23.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
84.	25.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Танцевальные движения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
85.	28.03	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
86.	30.03	Учебное занятие	2			Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
87.	01.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
88.	04.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
89.	06.04	Учебное заняти	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
90.	08.04	Учебное заняти	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
91.	11.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные	

							упражнения.	
92.	13.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
93.	15.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
94.	18.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
95.	20.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
96.	22.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
97.	25.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
98.	27.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
99.	29.04	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
100.	02.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
101.	04.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
102.	06.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Элементы хореографии. Эстафеты.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
103.	11.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
104.	13.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
105.	16.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на восстановление правильной осанки.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
106.	18.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	

107.	20.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Оценка физического развития	Проведение контрольных проб.	
108.	23.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Гимнастические упражнения. Элементы хореографии.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
109.	25.05	Выполнение практических заданий	2	1	1	Аттестация по завершении освоения программы	Зачетное занятие.	
110.	27.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
111.	30.05	Учебное занятие	2	0,5	1,5	Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	Наблюдения. Контрольные упражнения.	
		Итого	222 ч	55,5 ч	166,5 ч			

План воспитательной работы объединения ЛФК Группа № 2

№	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