

Тематический план

1 год обучения 2 модуль

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1-40	1 модуль Мы выбираем здоровье	40	13	27	Выполнение контрольных нормативов, беседа, наблюдение
41-108	2. модуль Общая физическая подготовка	68	20,6	47,4	Выполнение контрольных нормативов, беседа, наблюдение
108		108	33,6	74,4	

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1-40	Модуль 1. Мы выбираем здоровье	40	13	27	
1.	Проведение инструктажа по ТБ. Проведение контрольных испытаний на гибкость, силу и т.п.	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов, беседа
2.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов, беседа
3.	Системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов, беседа
4.	Что такое профилактика заболевания. Как осуществляется коррекция.	1	0,3	0,7	
5.	Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Слагаемые ЗОЖ	1	0,3	0,7	Наблюдение
6.	Правильная осанка.	1	0,3	0,7	Наблюдение

	Фиксация осанки				
7.	Укрепление мышц спины	1	0,3	0,7	Наблюдение
8.	Укрепление мышц тела	1	0,3	0,7	Наблюдение
9.	Здоровый позвоночник – здоровый организм	1	0,5	0,5	
10.	Гимнастика – базовые упражнения	1	0,3	0,7	Наблюдение
11.	Укрепление мышц спины	1	0,3	0,7	
12.	Изучение вида, степени и формы сколиоза	1	0,3	0,7	
13.	Укрепление мышц тела	1	0,3	0,7	
14.	Закрепление базовых упражнения на укрепление мышц спины	1	0,3	0,7	
15.	Контрольные упражнения	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов
16.	Что такое плоскостопие	1	0,5	0,5	Беседа
17.	Упражнения на месте	1	0,3	0,7	Наблюдение
18.	Упражнения с передвижением	1	0,3	0,7	
19.	Подвижные игры с мячом	1	0,3	0,7	Наблюдение
20.	Упражнения для самостоятельного выполнения	1	0,3	0,7	Наблюдение
21.	Олимпийские игры – спорт, который объединяет	1	0,5	0,5	Беседа
22.	Командные виды спорта	1	0,3	0,7	
23.	Координация движения тела	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов
24.	Передвижения в пространстве	1	0,3	0,7	
25.	Действия в усложненной обстановке	1	0,3	0,7	Наблюдение
26.	Футбол / минифутбол	1	0,3	0,7	Наблюдение
27.	Упражнение на развитие вестибулярного аппарата	1	0,3	0,7	Наблюдение
28.	Определения «пространство», «ориентир», «пространственно-ориентационные способности»	1	0,5	0,5	Беседа

29.	Измерение пространства	1	0,3	0,7	Наблюдение
30.	Нахождение в пространстве	1	0,3	0,7	
31.	Подвижные игры	1	0,3	0,7	
32.	Спортивная эстафета	1	0,3	0,7	
33.	Измерение пространства	1	0,3	0,7	Наблюдение
34.	Определение «осанка», виды, причины нарушения	1	0,5	0,5	Беседа
35.	Упражнения с гимнастической палкой	1	0,3	0,7	Наблюдение
36.	Упражнения с набивным мячом	1	0,3	0,7	Наблюдение
37.	Упражнения со скакалкой	1	0,3	0,7	Наблюдение
38.	Упражнения с обручем	1	0,3	0,7	Наблюдение
39.	Упражнения на укрепление мышц спины	1	0,3	0,7	Наблюдение
40.	Упражнения на гибкость	1	0,3	0,7	Наблюдение
41-108	Модуль 2. Общая физическая подготовка	68	20,6	47,4	
41.	Катание на коньках	1	0,3	0,7	
42.	Хоккей с мячом: отработка ведения мяча	1	0,3	0,7	
43.	Хоккей с мячом: отработка паса	1	0,3	0,7	
44.	Катание на коньках	1	0,3	0,7	
45.	Хоккей с мячом: конкурс на лучшего вратаря	1	0,3	0,7	
46.	Игра в хоккей с мячом	1	0,3	0,7	
47.	Хоккей с мячом: отработка броска	1	0,3	0,7	
48.	Хоккей с мячом: схемы игры	1	0,3	0,7	
49.	Игра в хоккей с мячом	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов
50.	Катание на коньках	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов
51.	Катание на коньках с клюшкой	1	0,3	0,7	
52.	Игра в хоккей с мячом на коньках	1	0,3	0,7	
53.	Разновидности прыжков Эстафеты	1	0,3	0,7	Беседа

54.	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры	1	0,3	0,7	
55.	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов
56.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	1	0,3	0,7	
57.	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	1	0,3	0,7	Выполнение контрольных нормативов
58.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1	0,3	0,7	
59.	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	1	0,3	0,7	
60.	Висы и упоры	1	0,3	0,7	
61.	Лазанья и перелазанья	1	0,3	0,7	
62.	Упражнения на освоение навыков равновесия	1	0,3	0,7	
63.	Игры на развитие быстроты реакции	1	0,3	0,7	
64.	Упражнения с набивными мячами	1	0,3	0,7	
65.	Упражнения с гантелями	1	0,3	0,7	
66.	Упражнения со скакалкой	1	0,3	0,7	
67.	Упражнения с волейбольными мячами	1	0,3	0,7	
68.	Упражнения с различными мячами	1	0,3	0,7	
69.	Силовые упражнения Упражнения с партнером	1	0,3	0,7	
70.	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	1	0,3	0,7	
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	0,3	0,7	Наблюдение
72.	Передача мяча одной рукой от плеча	1	0,3	0,7	Наблюдение
73.	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя	1	0,3	0,7	Наблюдение

	руками с отскоком от пола				
74.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1	0,3	0,7	
75.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1	0,3	0,7	
76.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1	0,3	0,7	
77.	Эстафеты с мячом	1	0,3	0,7	
78.	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1	0,3	0,7	
79.	Ловля и бросок мяча двумя руками от груди	1	0,3	0,7	
80.	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	1	0,3	0,7	
81.	Бросок мяча одной рукой от плеча	1	0,3	0,7	
82.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча	1	0,3	0,7	Наблюдение
83.	Подвижные игры	1	0,3	0,7	
84.	Спортивные игры	1	0,3	0,7	
85.	Игры с различными предметами	1	0,3	0,7	
86.	Игры с различными предметами	1	0,3	0,7	
87.	Игры с различными предметами	1	0,3	0,7	
88.	Игры с мячом	1	0,3	0,7	
89.	Игры с мячом	1	0,3	0,7	
90.	Игры с мячом	1	0,3	0,7	
91.	Мини-футбол	1	0,3	0,7	Наблюдение
92.	Учебная игра в минифутбол	1	0,3	0,7	
93.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0,3	0,7	
94.	Игры на совершенствование метаний	1	0,3	0,7	
95.	Игры на развитие координации движений	1	0,3	0,7	
96.	Игры на закрепление навыков бега	1	0,3	0,7	
97.	Игры на	1	0,3	0,7	

	совершенствование навыков прыжков				
98.	Игры на развитие способности к ориентированию	1	0,3	0,7	
99.	Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий	1	0,3	0,7	
100.	Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	1	0,3	0,7	
101.	Бег с ускорением от 10 до 15м Игры с элементами легкой атлетики	1	0,3	0,7	
102.	Метание малого мяча Игра :Русская лапта	1	0,3	0,7	
103.	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра: Русская лапта	1	0,3	0,7	
104.	Игры и эстафеты	1	0,3	0,7	
105.	Игры и эстафеты	1	0,3	0,7	
106.	Игры и эстафеты	1	0,3	0,7	Наблюдение
107.	Разновидности прыжков Эстафеты	1	0,3	0,7	
108.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
108		108	33,6	74,4	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ - УЛЬЯНОВСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ (КОРРЕКЦИОННЫЙ) ДЕТСКИЙ ДОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ "ГНЁЗДЫШКО" - ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ СЕМЕЙНЫХ ФОРМ УСТРОЙСТВА И СОПРОВОЖДЕНИЮ СЕМЕЙ И ДЕТЕЙ, Явкина Ирина Юрьевна, Директор

25.01.24 11:15
(MSK)

Сертификат 127A157EB5D4871189D2C5F926B0D60F