

## 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 |
| <b>108</b> |                                       | <b>108</b>       | <b>33,6</b> | <b>74,4</b> |                                                       |

### Учебно-тематический план

| № п/п       | Тема занятия                                                                                                                                          | Количество часов |           |           | Форма контроля                            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                       | всего            | теория    | практика  |                                           |
| <b>1-40</b> | <b>Модуль 1. Мы выбираем здоровье</b>                                                                                                                 | <b>40</b>        | <b>13</b> | <b>27</b> |                                           |
| 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»,<br>виды, причины нарушения | 1         | 0,5         | 0,5         | Беседа                                  |
| 35.           | Упражнения с<br>гимнастической палкой            | 1         | 0,3         | 0,7         | Наблюдение                              |
| 36.           | Упражнения с набивным<br>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<br>мышц спины           | 1         | 0,3         | 0,7         | Наблюдение                              |
| 40.           | Упражнения на гибкость                           | 1         | 0,3         | 0,7         | Наблюдение                              |
| <b>41-108</b> | <b>Модуль 2. Общая<br/>физическая подготовка</b> | <b>68</b> | <b>20,6</b> | <b>47,4</b> |                                         |
| 41.           | Катание на коньках                               | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 42.           | Хоккей с мячом: отработка<br>ведения мяча        | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 43.           | Хоккей с мячом: отработка<br>паса                | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 44.           | Катание на коньках                               | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 45.           | Хоккей с мячом: конкурс на<br>лучшего вратаря    | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 46.           | Игра в хоккей с мячом                            | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 47.           | Хоккей с мячом: отработка<br>броска              | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 48.           | Хоккей с мячом: схемы<br>игры                    | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 49.           | Игра в хоккей с мячом                            | 1         | 0,3         | 0,7         | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов |
| 50.           | Катание на коньках                               | 1         | 0,3         | 0,7         | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов |
| 51.           | Катание на коньках с<br>клюшкой                  | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 52.           | Игра в хоккей с мячом на<br>коньках              | 1         | 0,3         | 0,7         |                                         |
| 53.           | Разновидности прыжков<br>Эстафеты                | 1         | 0,3         | 0,7         | Беседа                                  |

|     |                                                                          |   |     |     |                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|-----------------------------------|
| 54. | Равномерный медленный бег до 10мин<br>Разновидности прыжков<br>Игры      | 1 | 0,3 | 0,7 |                                   |
| 55. | Игры с прыжками с использованием скакалки<br>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 3х5; 3х10м<br>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<br>Группировка<br>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<br>Упражнения с партнером                             | 1 | 0,3 | 0,7 |                                   |
| 70. | Техника безопасности при игре с мячом<br>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<br>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         |            |
| <b>108</b> |                                                                 | <b>108</b> | <b>33,6</b> | <b>74,4</b> |            |

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