

ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол

1 четверть

		Количество часов
№	Название темы	(всего, на теоретическое
урока	Trasbanne rembi	занятие и на
		практическое занятие)
	Легкая атлетика (8 часов)	
	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой	2
1-2	помощи. Ходьба в сочетании с медленным бегом.	2
3-4	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика.	
	Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по	2
	разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС	
5-6	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы	
	с изменением скорости и направления передвижения,	2
	левым и правым боком.	
7-8	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие	
	координационных способностей. Коррекционная	2
	гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель	2
	с 3 - 4 метров с 4 – 6 м	
	Подвижные и спортивные игры (10 часов	3)
9-10	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С	
	малыми мячами. Ведение мяча (резинового и	2
	баскетбольного). Броски мяча в кольцо.	
11-12	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в	2
	сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами.	2
12-14	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в	2
	цель». Развитие ловкости и координации	2
15-16	Коррекционная гимнастика. Упражнения с	
	баскетбольными мячами (прокат, передача, броски,	2
	ведение).	
	2 четверть	
17-18	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными	
	мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты,	2
	броски в стену). Подвижные игры «мяч капитану»,	2
	«Попади в цель», «день и ночь».	
	Гимнастика (14 часов)	
	Техника безопасности на занятиях, теоретические	
19-20	сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры,	2
	перекаты вперед, назад, группировка	
21-22	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые	
	упражнения, Упражнения, лёжа на спине на развитие	2
	физических качеств. Ходьба на носках	
23-24	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование	
	изученных строевых упражнений. Упражнения с	2
	гимнастическими палками	
	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с	
25-26	набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у	2
	гимнастической стенки.	
27-28	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и	
	брюшного пресса. Упражнения в равновесии на	2
	гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
29-30	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с	2

	мячами, с гимнастическими предметами.	
31-32	Коррекционная гимнастика на плоскостопие.	
	Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по	2
	наклонной скамейке)	
	3 четверть	
	Лыжная подготовка (10 часов)	
	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
33	Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении.	1
34-36	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	
	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью	3
	попеременным двухшажным ходом	
37-39	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	3
	Подвижные игры	3
40-42	Прохождение дистанции с остановками и контролем	3
	пульса. Подвижные игры	3
	Подвижные игры (10 часов)	
	Техника безопасности по спортивным и подвижным	
43-44	играм. Коррекционная гимнастика без предметов на	2
	осанку. Упражнения с волейбольными мячами.	
	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с	
45-46	изменением темпа и направления. Упражнения с	2
	баскетбольными мячами.	
47-48	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением	
	препятствий и изменением темпа движений. Броски	2
	волейбольного и баскетбольного мяча.	
49-50	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и	
	брюшного пресса. Подвижные игры. Броски	2
	баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного	2
	мяча.	
	4 четверть	
51-52	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с	2
	мячами.	
	Легкая атлетика (16 часов)	
53-54	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная	
	гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в	2
	цель и на дальность. Подвижные игры.	
55-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития	2
	быстроты движений, гибкости	<i>L</i>
57-58	Коррекционная гимнастика. Упражнения с	
	гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры.	2
	Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в	2
	сочетании с ходьбой.	
59-60	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой.	2
	Пионербол. Техника низкого старта.	<i></i>
61-62	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места.	2
	Метание мяча в цель.	<u></u>
63-64	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в	2
	сочетании с бего. Игры. Метание малого мяча в цель.	<u> </u>
65-66	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с	2
05 00	reppondition in the second of the interest of	
	равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту.	
67-68	равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту.	2

ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол

1 четверть

		Количество часов
№	Название темы	(всего, на теоретическое
урока	11d3bdtiffe Tembi	занятие и на
		практическое занятие)
	Легкая атлетика (8 часов)	
	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой	2
1-2	помощи. Ходьба в сочетании с медленным бегом.	
3-4	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Подвижная	2
	игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет	
	частоты сердечных сокращений (ЧСС)	
5-6	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с	2
	изменением скорости и направления передвижения, левым и	
	правым боком.	
7-8	ОРУ с теннисным мячом комплекс . Развитие	2
	координационных способностей. Коррекционная	
	гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с	
	3 - 4 метров с 4 – 6 м	
	Подвижные и спортивные игры (10 часов)	
9-10	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С	2
	малыми мячами. Ведение мяча (резинового и	
	баскетбольного). Броски мяча в кольцо.	
11-12	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в	2
	сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами.	
12-14	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в	2
	цель». Развитие ловкости и координации	
15-16	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными	2
	мячами (прокат, передача, броски, ведение).	
	2 четверть	
17-18	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными	2
	мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты,	
	броски в стену). Подвижные игры «мяч капитану», «Попади	
	в цель», «день и ночь».	
	Гимнастика (14 часов)	
	Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения.	2
19-20	Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты	
	вперед, назад, группировка	
21-22	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые	2
	упражнения. Упражнения, лёжа на спине на развитие	
22.24	физических качеств. Ходьба на носках	
23-24	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование	2
	изученных строевых упражнений. Упражнения с	
	гимнастическими палками	
25.26	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с	2
25-26	набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у	
27.20	гимнастической стенки.	
27-28	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и	2
	брюшного пресса. Упражнения в равновесии на	
20.20	гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
29-30	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с	2
	мячами, с гимнастическими предметами.	

31-32	Коррекционная гимнастика на плоскостопие.	2
	Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по	
	наклонной скамейке)	
	3 четверть	
	Лыжная подготовка (10 часов)	
	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
33	Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении.	
34-36	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	3
	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью	
	попеременным двухшажным ходом	
37-39	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	3
	Подвижные игры	
40-42	Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса.	3
	Подвижные игры	
	Подвижные игры (10 часов)	
	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм.	2
43-44	Коррекционная гимнастика без предметов на осанку.	
	Упражнения с волейбольными мячами.	
	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с	2
45-46	изменением темпа и направления. Упражнения с	
	баскетбольными мячами.	
47-48	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением	2
	препятствий и изменением темпа движений. Броски	
	волейбольного и баскетбольного мяча.	
49-50	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и	2
	брюшного пресса. Подвижные игры. Броски баскетбольного	
	мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	
	4 четверть	
51-52	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами.	2
	Легкая атлетика (16 часов)	
53-54	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная	2
33 3 4	гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в цель	<i>2</i>
	и на дальность. Подвижные игры.	
55-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития	2
	быстроты движений, гибкости	_
57-58	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической	2
	палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в высоту, в	_
	длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	
59-60	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой.	2
	Пионербол. Техника низкого старта.	
61-62	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места.	2
	Метание мяча в цель.	
63-64	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в	2
	сочетании с бегом. Игры. Метание малого мяча в цель.	
65-66	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с	2
	равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту.	
67-68	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и	2
	координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном	
	темпе.	

Тематическое планирование занятий специальной медицинской группы № 3 ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол 1 четверть

		Количество часов
No		(всего, на
	Название темы	теоретическое занятие
урока		и на практическое
		занятие)
	Легкая атлетика (8 часов)	
	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой	2
1-2	помощи. Ходьба в сочетании с медленным бегом.	
3-4	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика.	2
	Подвижная игра. Разновидности ходьбы.	
5-6	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы	2
	с изменением скорости и направления передвижения,	
	левым и правым боком.	
7-8	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие	2
	координационных способностей. Коррекционная	
	гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель	
	с метров с 4 – 6 м	
0.10	Подвижные и спортивные игры (10 часов)	
9-10	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С	2
	малыми мячами. Ведение мяча(резинового и	
11.10	баскетбольного. Броски мяча в кольцо.	
11-12	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в	2
	сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами	
10.14	2кг.	2
12-14	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в	2
15 16	цель». Развитие ловкости и координации	2
15-16	Коррекционная гимнастика. Упражнения с	2
	баскетбольными мячами (прокат, передача, броски,	
	ведение).	
17-18	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными	2
17 10	мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты,	_
	броски в стену). Подвижные игры «мяч капитану»,	
	«Попади в цель», «день и ночь».	
	Гимнастика (14 часов)	
	Техника безопасности на занятиях, теоретические	2
19-20	сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры,	
	перекаты вперед, назад, группировка	
21-22	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые	2
_	упражнения. Упражнения, лёжа на спине на развитие	
	физических качеств. Ходьба на носках	
23-24	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование	2
	изученных строевых упражнений. Упражнения с	
	гимнастическими палками	
	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с	2
25-26	набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у	
	гимнастической стенки.	
27-28	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и	2
	брюшного пресса. Упражнения в равновесии на	
	гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
29-30	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с	2

	мячами, с гимнастическими предметами.	
31-32	Коррекционная гимнастика на плоскостопие.	2
31 32	Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по	2
	наклонной скамейке)	
	3 четверть	
	Лыжная подготовка (10 часов)	
	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
33	Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении.	1
34-36	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	3
34-30	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью	3
	1 1 1	
37-39	попеременным двухшажным ходом	3
37-39	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	3
40.42	Подвижные игры	2
40-42	Прохождение дистанции с остановками и контролем	3
	пульса. Подвижные игры	
	Подвижные игры (10 часов)	
10 11	Техника безопасности по спортивным и подвижным	2
43-44	играм. Коррекционная гимнастика без предметов на	
	осанку. Упражнения с волейбольными мячами.	
	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с	2
45-46	изменением темпа и направления. Упражнения с	
	баскетбольными мячами.	
47-48	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением	2
	препятствий и изменением темпа движений. Броски	
	волейбольного и баскетбольного мяча.	
49-50	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и	2
	брюшного пресса. Подвижные игры. Броски	
	баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного	
	мяча.	
	4 четверть	
51-52	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с	2
	мячами.	
	Легкая атлетика (16 часов)	
53-54	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная	2
	гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в	
	цель и на дальность. Подвижные игры.	
55-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития	2
	быстроты движений, гибкости	
57-58	Коррекционная гимнастика. Упражнения с	2
	гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры.	
	Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в	
	сочетании с ходьбой.	
59-60	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой.	2
	Пионербол. Техника низкого старта.	
61-62	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места.	2
	Метание мяча в цель.	
63-64	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в	2
	сочетании с бегом. Игры. Метание малого мяча в цель.	
65-66	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с	2
	равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту.	
67-68	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и	2
	координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном	
	темпе.	