

Тематическое планирование занятий специальной медицинской группы № 1

ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол

1 четверть

№ урока	Название темы	Количество часов (всего, на теоретическое занятие и на практическое занятие)
Легкая атлетика (8 часов)		
1-2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Ходьба в сочетании с медленным бегом.	2
3-4	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС	2
5-6	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком.	2
7-8	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров с 4 – 6 м	2
Подвижные и спортивные игры (10 часов)		
9-10	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча (резинового и баскетбольного). Броски мяча в кольцо.	2
11-12	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами.	2
12-14	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации	2
15-16	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение).	2
2 четверть		
17-18	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «мяч капитану», «Попади в цель», «день и ночь».	2
Гимнастика (14 часов)		
19-20	Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка	2
21-22	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках	2
23-24	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками	2
25-26	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки.	2
27-28	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2
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 наклонной скамейке)	2
3 четверть		
Лыжная подготовка (10 часов)		
33	Техника безопасности по лыжной подготовке. 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 попеременным двухшажным ходом	3
37-39	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе. Подвижные игры	3
40-42	Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры	3
Подвижные игры (10 часов)		
43-44	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами.	2
45-46	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами.	2
47-48	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча.	2
49-50	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
4 четверть		
51-52	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами.	2
Легкая атлетика (16 часов)		
53-54	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	2
55-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости	2
57-58	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	2
59-60	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта.	2
61-62	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	2
63-64	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом. Игры. Метание малого мяча в цель.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту.	2
67-68	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе.	2

Тематическое планирование занятий специальной медицинской группы № 2

ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол

1 четверть

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

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

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

№ урока	Название темы	Количество часов (всего, на теоретическое занятие и на практическое занятие)
Легкая атлетика (8 часов)		
1-2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Ходьба в сочетании с медленным бегом.	2
3-4	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Подвижная игра. Разновидности ходьбы.	2
5-6	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком.	2
7-8	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с метров с 4 – 6 м	2
Подвижные и спортивные игры (10 часов)		
9-10	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного). Броски мяча в кольцо.	2
11-12	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами 2кг.	2
12-14	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации	2
15-16	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение).	2
2 четверть		
17-18	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «мяч капитану», «Попади в цель», «день и ночь».	2
Гимнастика (14 часов)		
19-20	Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка	2
21-22	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках	2
23-24	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками	2
25-26	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки.	2
27-28	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2
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 наклонной скамейке)	2
3 четверть		
Лыжная подготовка (10 часов)		
33	Техника безопасности по лыжной подготовке. 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 попеременным двухшажным ходом	3
37-39	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе. Подвижные игры	3
40-42	Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры	3
Подвижные игры (10 часов)		
43-44	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами.	2
45-46	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами.	2
47-48	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча.	2
49-50	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
4 четверть		
51-52	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами.	2
Легкая атлетика (16 часов)		
53-54	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	2
55-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости	2
57-58	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	2
59-60	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта.	2
61-62	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	2
63-64	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом. Игры. Метание малого мяча в цель.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту.	2
67-68	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе.	2