

План график занятий в группах СМГ на 2023-2024 учебный год

СМГ 1-5 КЛАССЫ

№ урока	Тема раздела и урока	Сроки	
1 - четверть (1 полугодие) - 21 ч			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры в СМГ	Сентябрь	
2 - 3	Легкоатлетические упражнения. Ходьба. Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ. Оценка уровня ФП.		
4 - 5	Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, основы знаний. Тестирование.		
6	Развитие координационных способностей, СУ, П/И.		
7	Бег. Беговые упражнения. КУ с гимнастической палкой.		
8	Равномерный бег 6 минут. КУ с гимнастической палкой.		
9	Бег по прямой. КУ с гимнастической палкой.		Октябрь
10	Челночный бег 3x10 м. Корректирующая гимнастика.		
11	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Корректирующая гимнастика.		
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Корректирующая гимнастика.		
13	Метание. Метание м. мяча с места из-за спины на дальность. Корректирующая гимнастика.		
14	Метание мяча на заданное расстояние. Корректирующая гимнастика.		
15-16	Метание мяча в цель. Корректирующая гимнастика.		
2 - четверть (1 полугодие) - 15 ч			
17	Основы знаний. Гимнастические упражнения. Корректирующая гимнастика.	Ноябрь	
18	СУ. Перекат в группировке. Корректирующая гимнастика.		
19 -20	СУ. Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика.		
21	СУ. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика.		
22	Лазание и перелезание. Корректирующая гимнастика.		
23	Упражнения на равновесие. Корректирующая гимнастика.		
24	Развитие силовых способностей. Корректирующая гимнастика.		
25	Упражнения в висе. Корректирующая гимнастика.		Декабрь

26	Развитие скоростно - силовых качеств. Корригирующая гимнастика. Тестирование.	
27	Развитие прыгучести. Корригирующая гимнастика. Тестирование.	
28	Преодоление полосы препятствий. Корригирующая гимнастика.	
29	Подбрасывание и ловля мяча. Корригирующая гимнастика.	
30	Развитие ловкости. Корригирующая гимнастика.	
31	Корригирующая гимнастика. Оценка уровня ФП.	
	3 - четверть (2 полугодие) - 21 ч	
32	Основы знаний. Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры в СМГ. Элементы баскетбола. Корригирующая гимнастика.	Январь
33	Стойки и передвижения, повороты. Корригирующая гимнастика.	
34	Бросок мяча. Корригирующая гимнастика.	
35 -36	Ловля и передача мяча на месте. Корригирующая гимнастика.	
37 -38	Ловля и передача мяча в движении. Корригирующая гимнастика.	Февраль
39- 40	Элементы игры. Корригирующая гимнастика.	
41	Основы знаний. Элементы волейбола. Корригирующая гимнастика.	
42	Стойки и передвижения, повороты. Корригирующая гимнастика.	
43	Бросок мяча. Корригирующая гимнастика.	
44-45	Ловля и передача мяча на месте. Корригирующая гимнастика.	
46-47	Ловля и передача мяча в движении. Корригирующая гимнастика.	Март
48-49	Стойки и передвижения, повороты. Корригирующая гимнастика.	
50 -51	Развитие координационных способностей. Корригирующая гимнастика. Элементы игры.	
52	Развитие гибкости. Корригирующая гимнастика	
	4 - четверть (2 полугодие) - 16 ч	
53	Легкая атлетика. Метание. Метание мяча. Корригирующая гимнастика.	Апрель
54	Метание мяча на заданное расстояние. Корригирующая гимнастика.	
55	Метание мяча в цель. Корригирующая гимнастика.	
56	Развитие скоростно-силовых качеств. Корригирующая гимнастика.	
57	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Корригирующая гимнастика.	
58	Развитие силовых и координационных способностей. Корригирующая гимнастика.	
59	Ходьба. Развитие координационных способностей, СУ, П/И Корригирующая гимнастика.	

60	Корректирующая гимнастика. Оценка уровня ФП.	Май
61	Корректирующая гимнастика. Оценка уровня ФП.	
62	Бег. Развитие выносливости. Корректирующая гимнастика.	
63	Развитие выносливости. Корректирующая гимнастика.	
64	Корректирующая гимнастика. П/И	
65	Развитие координации и силы. Корректирующая гимнастика.	
66	Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	
67	Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	
68	Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика.	
	Всего 68 часов	

СМГ(А) 6 -11 КЛАССЫ

№№ п.п.	Тема раздела и урока	Сроки
	1- четверть (1 полугодие) - 16 ч	
1-2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности (Т.Б.) на уроках. Оказание первой помощи (1111). Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжки	Сентябрь
3-4	Построение. Ходьба, лёгкий бег Корректирующая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	
5-6	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Подвижные игры	
7-8	Корректирующая гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры (ПИ)	
9-10	Корректирующая гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игры	Октябрь
11-12	Корректирующая гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	
13-14	Корректирующая гимнастика. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации	
15-16	Корректирующая гимнастика. Упражнения с мячами. Подвижные игры	
	2 - четверть (1 полугодие) - 15 ч	
17-18	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях. Корректирующая гимнастика.. Упоры, перекаты, группировка.	ноябрь
19-20	Корректирующая гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	
	Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	

21-22	Корректирующая гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры.	
23-24	Корректирующая гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры.	декабрь
25-26	Корректирующая гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	
27-28	Корректирующая гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Подвижные игры.	
29-30	Корректирующая гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой, мячом. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	
31	Корректирующая гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Подвижные игры.	
3 - четверть (2 полугодие) - 21 ч		
32	Подвижные игры. Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры в СМГ. Техника безопасности по спортивным играм. Корректирующая гимнастика.	Январь
33-34	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты. Корректирующая гимнастика.	
35-36	Бросок мяча. Корректирующая гимнастика.	
37-38	Элементы игры. Корректирующая гимнастика.	
39-40	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты. Корректирующая гимнастика.	Февраль
41-42	Бросок мяча. Корректирующая гимнастика.	
43-44	Элементы игры. Корректирующая гимнастика.	
45-46	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Корректирующая гимнастика.	
47-48	Упражнения с мячами. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры.	Март
49-50	Упражнения с мячами. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры.	
51-52	Элементы игры. Корректирующая гимнастика.	
4 - четверть (2 полугодие) - 16 ч		
53-54	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Корректирующая гимнастика. Метание малого мяча на дальность.	апрель
55-56	Корректирующая гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в высоту. Подвижные игры.	
57-58	Корректирующая гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	
59-60	Корректирующая гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений	

61-62	Корректирующая гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	май
63-64	Корректирующая гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом. Игры. Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.	
65-66	Корректирующая гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	
67-68	Корректирующая гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето	

СМГ (Б) 6 -11 КЛАССЫ

№№ п.п.	Тема раздела и урока	
	1 - четверть (1 полугодие) - 16 ч	
1-2	Техника безопасности (Т.Б.) на уроках. Оказание первой помощи (ПП).	сентябрь
3-4	КУ утренней гимнастики	
5-6	КУ физкультпаузы	
7-8	КУ на формирование правильной осанки	
9-10	КУ на формирование правильной осанки	октябрь
11-12	КУ на укрепление мышц спины, мышц брюшного пресса	
13-14	КУ на укрепление мышц спины, мышц брюшного пресса	
15-16	Комплекс ОРУ	
	2 - четверть (1 полугодие) - 15 ч	
17-18	Комплекс ОРУ	ноябрь
19-20	КУ с гимнастической палкой	
21-22	КУ на формирование правильной осанки	
23-24	КУ на развитие физического качества гибкость	
25-26	КУ на развитие физического качества гибкость	декабрь
27-28	КУ на развитие физического качества «координация». Гимнастические упражнения для глаз	
29-30	КУ для профилактики плоскостопия	
31	Комплекс ОРУ с предметом по выбору	
	3 - четверть (2 полугодие) - 21 ч	
32	Техника безопасности (Т.Б.) на уроках (повторный инструктаж) Комплекс дыхательной гимнастики	январь
33-34	Комплекс дыхательной гимнастики	
35-36	КУ на расслабление	февраль
37-38	КУ с мячом. КУ для предупреждения зрительного утомления	
39-40	Комплекс ОРУ. КУ при артрозе	
41-42	Комплекс ОРУ. КУ при ВПС	

43-44	Комплекс ОРУ. КУ при сколиозе	март
45-46	Комплекс ОРУ. КУ при сколиозе	
47-48	Комплекс ОРУ. КУ при сколиозе	
49-50	Комплекс ОРУ. КУ при ожирении	
51-52	Комплекс ОРУ.	
	4 - четверть (2 полугодие) - 16 ч	
53-54	КУ на укрепление мышц спины, мышц брюшного пресса	апрель
55-56	КУ на укрепление мышц спины, мышц брюшного пресса	
57-58	КУ на формирование правильной осанки	
59-60	КУ на формирование правильной осанки	
61-62	КУ на развитие физического качества гибкость	май
63-64	КУ на развитие физического качества гибкость	
65-66	КУ утренней гимнастики	
67-68	КУ с предметом по выбору уча-ся.	