**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 1 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание** | **Виды деятельности** |
| **Раздел программы физическая подготовка – 18 часов** | | | |
| **1** | Вводный урок | Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. | **Объяснение.** Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.  **Тестирование.** |
| **2-3** | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.  *Подводящие упражнения:* Ходьба и бег стайкой за учителем  *Основные движения:* Ходьба и бег в заданном направлении.  Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **4-5** | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами.. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).  *Подводящие упражнения:* Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.  *Основные движения:* Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **6-7** | Ходьба и бег | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Корригирующие дыхательные упражнения: сюжетные.  *Подводящие упражнения:* Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.  *Основные движения:*Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом  **Углубленное разучивание.Повторение.** (Содержание предыдущего урока) |
| **8-9** | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.  *Подводящие упражнения:* Ползание на четвереньках.  *Основные движения:*Подлезание под препятствия на четвереньках.  Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **10-11** | Ползание | Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие мелкой моторики рук. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Построение в круг. ОРУ с предметами. *Подводящие упражнения:* Ползание на животе.  *Основные движения:* Подлезание под препятствия на животе.  Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **12-13** | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.  *Основные движения:* Прыжки на двух ногах на месте  Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).  **Углубленное разучивание. Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **14-15** | Прыжки | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие мелкой моторики рук. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами.  *Основные движения:* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  Корригирующие упражнения: круговые движения кистью.  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **16-17** | Передача предметов | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колоне, шеренге. ОРУ с предметами.  *Подводящие упражнения:* Передача предметов в шеренге.  *Основные движения:* Передача предметов в кругу.  Корригирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **18** | Сюжетный урок | Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. Развитие координационных и скоростных способностей. | **Закрепление.** Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений. |
| **Раздел программы коррекционные подвижные игры – 14 часов** | | | |
| **19-20** | Подвижные игры с бегом | Сообщение сведений о подвижных играх и взаимодействии игроков.  Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Пятнашки». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **21-22** | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **23-24** | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Бросай-ка». Коррекционная игра «Рука все помнит»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **25-26** | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки». Коррекционная игра «На ощупь»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **27-28** | Подвижные игры с прыжками | Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **29-30** | Подвижные игры с мячом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **31-32** | Подвижные игры с бегом | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  Сюжетные ОРУ. Игра-эстафета «Полоса препятствий» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»)  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **Раздел программы плавание – 20 часов** | | | |
| **33** | Сообщение теоретических сведений. | Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения. | **Объяснение.**  Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Сесть на бортик бассейна. Опустите ноги в воду.  **Ознакомление. Начальное разучивание**  Имитация упражнения «стрелочка». Обучение спуску в воду. Элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях. Передвижения по дну бассейна: ходьба, взявшись за руку учителя. Коррекционная игра «Полоскание белья». Выход из воды. |
| **34** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для преодоления водобоязни. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Спуск в воду. Ходьба вперед держась за неподвижную опору. Бег держась за неподвижную опору. Погрузиться в воду до подбородка. Коррекционная игра «Веселые брызги» .  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **35** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для преодоления водобоязни. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Спуск в воду. Ходьба вперед с подвижной опорой, бег с подвижной опорой. Делать вдох и задерживать дыхание. Присесть под воду и коснуться рукой дна. Коррекционная игра «Кто дольше задержит дыхание».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **36** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Ходьба вперед с подвижной опорой и выполняя гребковые движения поочередно правой и левой руками. Набрать в руки воду и умыть лицо. Коррекционная игра «Веселые брызги».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **37** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательнойсистем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Ходьба вперед без опоры. Бег вперед без опоры. Обучение сильному и быстрому выдоху через рот. Набрать в руки воду и полить воду на голову. Коррекционная игра «Пишем восьмерки».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **38** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, преодолевать себя для достижения поставленной цели. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Ходьба и бег с изменением направления движения. Стоя на дне – выполнить гребковые движения руками. Сделать вдох и подуть на воду, чтобы образовалась «ямка». Коррекционная игра «Лодочки».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **39** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, эффективно сотрудничать со сверстниками | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль. Держась за неподвижную опору, погрузиться в воду до уровня плеч. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз (с поддержкой). Коррекционная игра «Футбол».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **40** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, эффективно сотрудничать со сверстниками. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду и руки поставить на дно бассейна. Стоя на месте, - подбородок у поверхности воды, открыть рот и подуть на воду, как на горячий чай. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз с поддерживающими средствами (нудлс). Коррекционная игра «Волны и море».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **41** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить правую ногу назад, левая нога стоит на дне (принять горизонтальное положение тела). То же самое левой ногой. Коррекционная игра: «У кого вода закипит сильнее?»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **42** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад – переставлять поочередно руки вперед. То же самое, на спине. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз с поддерживающими средствами (нудлс). Коррекционная игра «Поймай воду»  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **43** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад – выполнять гребковые движения правой рукой. Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад – выполнять гребковые движения левой рукой. Тоже самое, на спине. Сделать вдох и выдох в трубочку для коктейля. Коррекционная игра «Карусели».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **44** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох и опустить голову в воду. Тоже самое, на спине. Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика). Коррекционная игра «Жучок-паучок».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **45** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть правую руку вперед. Тоже самое, левой рукой. Коррекционные игры «Хоровод».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **46** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, безбоязненно и уверенно держаться на воде. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед. Тоже самое, на спине. Сделать вдох, присесть под воду и выполнить продолжительный выдох, держась руками за бортик. Коррекционные игры «Пишем восьмерки».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **47** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад и выполнять ими гребковые движения кролем. Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «У кого больше пузырей».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **48** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки в стороны, принять положение «Звездочка». Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «Прыжки в круг».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **49** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Погрузиться под воду, руки поставить на дно бассейна и выпрямить две ноги назад, сделать вдох, опустить голову в воду и вытянуть две руки вперед, принять положение «стрела». Тоже самое, на спине. Коррекционные игры «Винт».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **50** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, выполнения вдох через рот и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Передвижение по дну с подныриванием в плавательный круг (под доску).  Выполнить вдох и выдох в воду. Коррекционные игры «Сядь на дно».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **51** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  Руки вытянуть вперед, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться вперед и мягко оттолкнуться ногами от дна бассейна – лечь на воду. Тоже самое, на боку. Коррекционные игры «Смотри в глаза друг другу».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **52** | Упражнения для освоения с водой | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве, открывание глаз под водой. | **Ознакомление. Начальное разучивание**  И.П. – тоже, скольжение с различными положениями рук (правая рука впереди, левая вдоль туловища и наоборот). Выполнить вдох и выдох в воду без опоры. Коррекционные игры «Достань клад».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **Раздел программы велосипедная подготовка – 14 часов** | | | |
| **53-54** | Ознакомление с 3-х колесным велосипедом | Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  ОРУ с предметами.  Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «стоя».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **55-56** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  ОРУ с предметами.  Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму и постановка правой ноги на педаль  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **57-58** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание.**  ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на боку.  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **59-60** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** ОРУ с предметами. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на спине.  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **61-62** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.  Коррекционные упражнения: одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе.  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **63-64** | Освоение езды на трехколесном велосипеде | ОРУ. Коррекционные упражнения. Развитие координационных способностей и гибкости. | **Ознакомление. Начальное разучивание.** ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног.  Коррекционные упражнения: круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».  **Углубленное разучивание.Повторение.**  (Содержание предыдущего урока) |
| **65-66** | Контрольный урок | Итоговый контроль | Тестирование. |