

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1		
2	Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1		
3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседания).	1		
4	Ходьба с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх, вперёд, к плечам).	1		
5	Ходьбой с различными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, вперёд, к плечам) по сигналу учителя.	1		
6	Упражнения с предметами на голове (кубик) в движении, под музыку.	1		
7	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется».	1		
8	Упражнения с предметами и без них Игра «Совушка - Сова».	1		
9	Наклоны головой. Наклоны туловищем.	1	05,11	
10	Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1	12,11	
11	Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1	19,11	
12	Выполнение по памяти комбинаций движения.	1	26,11	

13	Захват предметов. Передача предметов.	1	03,12	
14	Передача предметов через голову. Передача предметов через плечо.	1	10,12	
15	Броски мячей. Перекатывание мячей.	1	17,12	
16	Перекатывание мячей через ноги.	1	24,12	
17	Подвижная игра «Кошка и мышки».	1	14,01	
18	Дыхательные упражнения.	1	21,01	
19	Дыхательные упражнения под хлопки (под счет).	1	28,01	
20	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1	04,02	
21	Дыхание при ходьбе.	1	11,02	
22	Движение предплечий и кистей рук.	1	18,02	
23	Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1	25,02	
24	Выполнение движений руками. (вперёд, назад, вверх, в стороны).	1	04,03	
25	Изменение позы в положении лежа (поворот со спины на живот, поворот с живота на спину).	1	11,03	
26	Выполнение движений ногами (подъём ноги вверх; отведение ноги в сторону).	1	18,03	
27	Игра «У медведя во бору».	1	01,04	
28	Игра «Снежинки и ветер».	1	08,04	
29	Броски мяча двумя руками из различных положений.	1	15,04	
30	Отбивание мяча двумя руками.	1	22,04	
31	Удары по мячу ногой с мест.	1	29,04	
32	Удары по мячу ногой с шага.	1	06,05	
33	Изменение позы в положении	1	13,05	

	лежа. (изменение позы в положении сидя: поворот вправо, влево наклон вперёд, назад, вправо, влево).			
34	Выполнение движений пальцев рук (сгибать, разгибать фаланги пальцев; сгибать пальцы в кулак, разгибать).	1	20,05	