

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

Календарно-тематическое планирование

внеурочного курса спортивно-оздоровительного направления «ЛФК»

Класс 2

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026

№ п\п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».			
2	Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно...».			
3	Бег с преодолением различных препятствий.			
4	Ходьба с предметом на голове.			
5	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.			
6	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.			
7	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».			
8	Упражнения для мышц туловища.			
9	Упражнения с гимнастическими палками.			
10	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.			
11	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.			
12	Выполнение и.п. рук			

	по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.			
13	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.			
14	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.			
15	Подъем туловища с помощью партнера.			
16	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке.			
17	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке.			
18	Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»			
19	Упражнения, лежа на спине, животе.			
20	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.			
21	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».			
22	Упражнения на расслабление. Игра «Замри».			
23	Упражнения, сидя на скамейке. Игра			

	«Кошка, мышка».			
24	Упражнения для ног.Игра «Кто быстрее снимет обувь?».			
25	Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».			
26	Подбрасывание мяча в вверх и его ловля. Массаж рук, головы.			
27	Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг».			
28	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища.Игра «Мы веселые ребята».			
29	Ведение мяча на месте.Игра «Поймай мяч».			
30	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.			
31	Броски мяча из одной руки в другую.			
32	Метание мяча в цель.			
33	Метание мяча в цель.			
34	Итоговое тестирование.			
ИТОГО				