

Утверждаю

Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

Календарно-тематическое планирование

внеурочного курса спортивно-оздоровительного направления «ЛФК»

Класс 4

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 проведения	Фактическая дата	ЦОР
1	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.			
2	Упражнения у гимнастической стенки.			
3	Упражнения в «вытяжении».			
4	Упражнения у стены. Игра «Замри».			
5	Упражнения, сидя для позвоночника.			
6	Упражнения на растягивание мышц спины.			
7	Упражнения на гимнастической скамейке.			
8	Упражнения на координацию движения.			
9	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.			
10	Ходьба по ориентирам.			
11	Бег по начерченным на полу ориентирам.			
12	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.			
13	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.			
14	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира			
15	Подъем туловища без помощи.Игра «Попади в			

	цель»			
16	Упражнения для мышц туловища.			
17	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».			
18	Упражнения, лежа на полу.			
19	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.			
20	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.			
21	Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки»			
22	Катание мячей ногами.			
23	Занятие на тренажерах. Игра «Вышибалы».			
24	Катание гимнастических палок.			
25	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»			
26	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»			
27	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.			
28	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».			
29	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.			
30	Упражнения на расслабление нижних конечностей.			

31	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».			
32	Аутогенная тренировка. Игра «Морская фигура».			
33	Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»			
34	Итоговое тестирование			
ИТОГО				