

Утверждаю  
Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

### Календарно-тематическое планирование

внеурочного курса спортивно-оздоровительного направления «ЛФК»

Класс 1

Количество часов: всего 33 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования для детей с РАС (вариант 8.3) ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г.Калининска», ориентировано на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО "Санаторная школа - интернат г. Калининска"

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>ЦОР</b>
1	Упражнения для развития правильного дыхания Игра «Громче меня»	07.09		
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси – Лебеди»	14.09		
3	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик»	21.09		
4	Упражнения в парах. Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые – правые»	28.09		
5	Ходьба по гимнастической скамейке.	05.10		
6	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	12.10		
7	Прыжок в длину с места в ориентир.	19.10		
8	Построение в круг по ориентиру.	09.11		
9	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	16.11		
10	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног 90 градусов Игра «Выше земли»	23.11		
11	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет»	30.11		
12	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет»	07.12		

13	Упражнения в висе спиной к стене.	14.12		
14	Упражнения для мышц брюшного пресса.	21.12		
15	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	28.12		
16	Ходьба на носках, на пятках.	11.01		
17	Катание гимнастических палок.	18.01		
18	Упражнения для профилактики плоскостопия.	25.01		
19	Катание ногами мячей	01.02		
20	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев»	08.02		
21	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	22.02		
22	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит»	29.02		
23	Ловля мяча после хлопка над головой.	07.03		
24	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	14.03		
25	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	21.03		
26	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг»	04.04		
27	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?»	11.04		
28	Самомассаж рук, головы,	18.04		

	ног. Игра «Ну – ка отними».			
29	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	25.04		
30	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	25.04		
31	Подъем различной величины.	02.05		
32	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	16.05		
33	Итоговое тестирование.	23.05		
	Всего – 33 часа.			