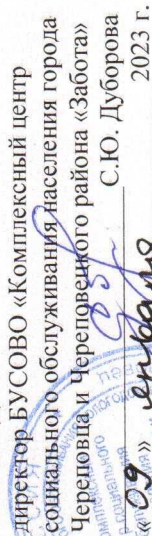


УТВЕРЖДАЮ

директор БУСОВО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Череповца и Череповецкого района «Забота»

С.Ю. Дуборова

2023 г.



Комплекс организационно – педагогических условий «Забота»
Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития»

III год обучения

Сентябрь

Время	Основные виды движений							Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие		
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким подниманием м колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа		Бросание мяча от груди двумя руками о стену, пол и ловля его		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси - лебеди»	
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким подниманием м колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа	В длину с разбега		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, подтягую	Без предметов		«Гуси - лебеди»	

3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, с высоким подниманием колен пятках	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа			Бросание мяча от груди двумя руками о стену, пол и ловля его	на высоту прямо и боком	Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси - лебеди»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга, с изменением темпа	В длину с разбега			Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, поднятую на высоту прямо и боком	Без предметов		«Гуси - лебеди»

Октябрь

Время	Основные виды движений							Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и	
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	Без предметов	диагностика	По желанию детей
2	Построение в	диагностика	диагностика	диагностик		диагностик	Без	Без		По

неделя 2 часа	шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «мирно!»		а	а	предметов	желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «мирно!»	диагностика	диагностика	диагностика	Без предметов	По желанию детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «мирно!»	диагностика	диагностика	диагностика	Без предметов	По желанию детей

Ноябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	
	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание			ОРУ
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «мирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо,	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, бег на		Бросание мяча двумя руками из-за головы о землю		Гимнастическая палка	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и прыгивать с неё	«Море волнуется раз...»

2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед, в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с остановкой по сигналу, бег на скорость	Вверх из глубокого приседа, на двух ногах из обруча в обруч	(пол) и ловля его с отскоком	По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка	«Море волнуется раз...»	
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с остановкой по сигналу, бег на скорость		Бросание мяча двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля его с отскоком		Гимнастическая палка	«Море волнуется раз...»	
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с остановкой по сигналу, бег на скорость	Вверх из глубокого приседа, на двух ногах из обруча в обруч		По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка	«Море волнуется раз...»	

Декабрь

Время	Основные виды движений							Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	ОРУ	Равновесие	
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа		Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол правой и левой рукой		Ритмика	Ритмика	По скамейке правым и левым боком	«Два Мороза»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа	На батуте		Ползание на четвереньках толкая мяч головой.	Ритмика			«Два Мороза»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа		Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать		Ритмика	Ритмика	По скамейке правым и левым боком	«Два Мороза»

			м колён	темпа		мяч о пол правой и левой рукой						
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием м колён	Легкий бег в колоне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа	На багуде		Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.	Ритмика					«Два Мороза»

Январь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колоне по одному, не обгоняя друг друга змейкой, оббегая поставленные в ряд предметы		Отбивание мяча о землю при ходьбе двумя руками, отбивать мяч о пол одной рукой.		Стретчинг	Ходьба по канату, лежащему на полу	Элементы хоккея
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую,	Ходьба на носках, пятках в низком	Легкий бег в колоне по одному, не обгоняя друг	На скакалке		Лазание по гимнастической стенке	Стретчинг		Элементы хоккея

	левую сторону	приседе	друга, змейкой, с остановкой по сигналу				переходить с пролёта на пролёт		
--	---------------	---------	---	--	--	--	--------------------------------	--	--

Февраль

Время	Основные виды движений							Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие		
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равнейсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег		Бросание мяча в корзину		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Элементы баскетбола	
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег	В высоту с места		Лазание по гимнастической стенке	Ритмика		Элементы баскетбола	
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег		Бросание мяча в корзину		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Элементы баскетбола	

4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	вперед	бег	В высоту с места		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Ритмика		Элементы баскетбола
		Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег						

Март

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «мирно!»; перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги		Ведение мяча, правой и левой рукой		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперед	«Охотники и утки»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «мирно!»; перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги	В высоту с разбега		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Охотники и утки»
3	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Ведение		Со	Ходьба по	«Охотники и

неделя 2 часа	шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!» перестроение в колонну	носок, в пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	колоне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги,		мяча, правой и левой рукой		скакалкой	ребристой дорожке, ходьба спиной вперёд	утки»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, в пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колоне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги	В высоту с разбега			Со скакалкой		«Охотники и утки»

Апрель

Время	Основные виды движений					Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры и/или	
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ		Равновесие
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, в пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колоне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги.		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		С мячом	Стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны	«Пятнашки мячом»

2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием м колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		«Пятнашки мячом»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием м колен	Легкий бег в колонне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		С мячом	Стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны	«Пятнашки мячом»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием м колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		«Пятнашки мячом»

Май

Время	Основные виды движений					Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие

1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов	диагности ка	По желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов	диагностика	По желанию детей

Итого за 3 год обучения: 68 часов