

УТВЕРЖДАЮ

директор БУ СО ВО «Комплексный центр  
социального обслуживания населения города  
Череповца и Череповецкого района «Забота»

С.Ю. Дуборова  
«01» 07 2024 г.

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

**II год обучения**

**Сентябрь**

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	
<b>1 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа		Бросание мяча от груди двумя руками о стену, пол и ловля его		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси- лебеди»
<b>2 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа	На двух ногах с продвижением вперед, в верх из глубокого приседа.		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, поднятую	Без предметов		«Гуси - лебеди»

						на высоту прямо и боком			
<b>3 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба 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		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси -лебеди»
<b>4 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга, с изменением темпа	На двух ногах с продвижением вперед, в верх из глубокого приседа.		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
<b>1 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей
<b>2 неделя</b>	Построение в шеренгу,	диагностика	диагностика	диагностика		диагностика	Без предметов		По Желанию

<b>2 часа</b>	перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»								детей
<b>3 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей
<b>4 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностика		диагностика	Без предметов		По Желанию детей

### Ноябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	
<b>1 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед, в	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигнал, бег на скорость		Бросание мяча двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля		Гимнастическая палка	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё	«Море волнуется раз...»

		полуприсяде			его с отскоком				
<b>2 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед, в полуприсяде	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, бег на скорость	Вверх из глубокого приседа, на одной ноге.		По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка		«Море волнуется раз...»
<b>3 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприсяде	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг 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	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё	«Море волнуется раз...»
<b>4 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу, бег на скорость	Вверх из глубокого приседа, на одной ноге.		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	Равновесие	
<b>1</b> неделя <b>2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «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	По скамейке правым и левым боком	Два Мороза
<b>2</b> неделя <b>2 часа</b>	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
<b>3</b> неделя <b>2 часа</b>	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 мяч о пол правой и		Ритмика	По скамейке правым и левым боком	Два Мороза

					левой рукой				
<b>4 неделя 2 часа</b>	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

### Январь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	
<b>3 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга змейкой, обегая поставленные в ряд предметы		Отбивание мяча о землю двумя руками, отбивать мяч о пол одной рукой.		Стретчинг	Ходьба по канату лежащему на полу	«Переселение лягушек»
<b>4 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга, змейкой, с остановкой по сигналу.	На скакалке		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Стретчинг		«Переселение лягушек»

**Февраль**

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	
<b>1 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа, челночный бег		Бросание мяча в корзину		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперед	«Охотники и утки»
<b>2 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа челночный бег	В длину с разбега		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Охотники и утки»
<b>3 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа челночный бег		Бросание мяча в корзину		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперед	«Охотники и утки»
<b>4 неделя</b>	Построение в шеренгу,	Ходьба на носках,	Легкий бег в колонне по	В длину с разбега		Лазание по гимнастиче	Со скакалкой		«Охотники и утки»

<b>2 часа</b>	Игра «Найди своё место»	пятках приставным шагом влево, вправо, спиной в перед	одному, не обгоняя друга, с изменением темпа челночный бег			ской стенке переходить с пролёта на пролёт			
---------------	-------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------	--	--	--

**Март**

<b>Время</b>	<b>Основные виды движений</b>						<b>Общеразвивающие упражнения</b>		<b>Подвижные игры</b>
	<b>Строевые упр-я</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание</b>	<b>Лазание</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Равновесие</b>	<b>п/и</b>
<b>1 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!», 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 вперёд	«Переправа»
<b>2 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!» 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 длину с разбега		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Переправа»
<b>3 неделя</b>	Построение в шеренгу,	Ходьба на носках,	Легкий бег в колонне по		Ведение мяча,		Со скакалкой	Ходьба по ребристой	«Переправа»



<b>2 часа</b>	выполнение команд «равняйся!» «смирно!» перестроение в колонну	пятках, в низком приседе с закрытыми глазами	одному, не обгоняя друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги		правой и левой рукой			дорожке, ходьба спиной вперёд	
<b>4 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!», 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 длину с разбега		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Переправа»

### Апрель

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
<b>1 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием 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»
<b>2</b>	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	В длину с		Лазать по	С мячом		«Пятнашки

<b>неделя 2 часа</b>	шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	колонне по одному, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперед прямые ноги	места		вертикальной плоскости чередующим шагом			мячом»
<b>3 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперед 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»
<b>4 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу. выбрасывая вперед прямые ноги	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередующим шагом	С мячом		«Пятнашки мячом»

**Май**

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1	Построение в	диагностик	диагностика		диагнос		Без	диагностика	По

<b>неделя 2 часа</b>	шеренгу, Игра «Найди своё место»	<b>а</b>			<b>тика</b>		предметов		желанию детей
<b>2 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	<b>диагностик а</b>	<b>диагностика</b>	<b>диагности ка</b>		<b>диагности ка</b>	Без предметов		По желанию детей
<b>3 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	<b>диагностик а</b>	<b>диагностика</b>		<b>диагнос тика</b>		Без предметов	<b>диагностика</b>	По желанию детей
<b>4 неделя 2 часа</b>	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	<b>диагностик а</b>	<b>диагностика</b>	<b>диагности ка</b>		<b>диагности ка</b>	Без предметов		По желанию детей

**Итого 2 год обучения: 68 часов**