**УТВЕРЖДАЮ** 

директор БУ СО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Череповецкого района «Забота» впресоциального ГЕН Конкина

«Забота»

«ОЗ» Секти (мареления

2025 г.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» 2025-2026 учебный год

#### III год обучения

#### Сентябрь

Время		0	сновные виды д	цвижений			Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	<b>Метани</b> е	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким поднимание м колен	Легкий бег в колоне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа		Бросани е 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,н а носках, пятках с высоким поднимание м колен	Легкий бег в колоне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа	В длину с разбега		Ползание на четвереньк ах, подлезание под верёвку,	Без предметов		«Гуси- лебеди»

3	Построение в	Ходьба по	Легкий бег в		Бросани	поднятую на высоту прямо и боком	Без	Ходьба по	«Гуси - лебеди»
неделя	шеренгу,	диагонали,	колоне по		е мяча		предметов	узкой дорожке	«1 уси - леосди»
2 часа	выполнение	на носках, с	одному, не		от груди		предметов	узкой дорожке	
2 laca	команд	высоким	обгоняя друг		двумя				
	«равняйсь!»	поднимание	друга с		руками				
	«смирно!»	м колен	изменением		о стену,				
	1	пятках	темпа		пол и				
					ловля				
					его				
4	Построение в	Ходьба по	Легкий бег в	В длину с		Ползание	Без		«Гуси - лебеди»
неделя	шеренгу,	диагонали,	колоне по	разбега		на	предметов		
2 часа	выполнение	на носках,	одному, не			четвереньк			
	команд	пятках с	обгоняя друг			ax,			
	«равняйсь!»	высоким	друга, с			подлезание			
	«смирно!»	поднимание	изменением			под			
		м колен	темпа			верёвку,			
						поднятую			
						на высоту			
						прямо и			
						боком			

# Октябрь

Время		0	сновные виды д	вижений			Общера	звивающие	Подвижные
							упра	кинения	игры
	Строевые	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
	упр-я				e				
1	Построение в	диагностика	диагностика		диагност		Без	диагностика	По
неделя	шеренгу,				ика		предметов		желанию
2 часа	выполнение								детей
	команд								
	«равняйсь!»								
	«смирно!»								

2	Постросина в	пиотиостико	пиотиостико	пиоспостик		пиориостии	Без		По
	Построение в	диагностика	диагностика	диагностик		диагностик			
неделя	шеренгу,			a		a	предметов		желанию
2 часа	перестроение								детей
	в колонну								
	выполнение								
	команд								
	«равняйсь!»								
	«смирно!»								
3	Построение в	диагностика	диагностика		диагност		Без	диагностика	По
неделя	шеренгу,				ика		предметов		желанию
2 часа	перестроение								детей
	в колонну								
	выполнение								
	команд								
	«равняйсь!»								
	«смирно!»								
4	Построение в	диагностика	диагностика	диагностик		диагностик	Без		По
неделя	шеренгу,			a		a	предметов		желанию
2 часа	перестроение								детей
	в колонну								
	выполнение								
	команд								
	«равняйсь!»								
	«смирно!»								

# Ноябрь

Время		O	сновные виды д	вижений			Общера	звивающие	Подвижные
							упра	ажнения	игры
	Строевые	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
	упр-я				e				
1	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Бросани		Гимнастич	Самостоятельн	«Mope
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по		е мяча		еская палка	о входить на	волнуется
2 часа	выполнение	пятках,	одному, не		двумя			гимнастическу	раз»
	команд	приставным	обгоняя друг		руками			ю скамейку и	
	«равняйсь!»	шагом	друга с		из-за			спрыгивать с	
	«смирно!»	влево,	остановкой по		головы о			неё	

		вправо,	сигнал, бег на		землю				
		спиной в	скорость		(пол) и				
		перед, в	chopeers		ЛОВЛЯ				
		полуприседе			его с				
		полуприобде			отскоко				
					M				
2	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	Вверх из	111	По	Гимнастич		«Mope
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по	глубокого		скамейке	еская палка		волнуется
2 часа	перестроение	пятках,	одному, не	приседа, на		на животе	CORUM MUSIKU		pa3»
2 1444	в колонну	приставным	обгоняя друг	двух ногах		подтягивая			pus,
	выполнение	шагом	друга с	из обруча в		сь руками			
	команд	влево,	остановкой по	обруч		ов руками			
	«равняйсь!»	вправо,	сигналу, бег	оору г					
	«смирно!»	спиной в	на скорость						
	«емирио.//	перед, в	па скорость						
		полуприседе							
3	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Бросани		Гимнастич	Самостоятельн	«Mope
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по		е мяча		еская палка	о входить на	волнуется
2 часа	перестроение	пятках,	одному, не		двумя			гимнастическу	pa3»
- 1	в колонну	приставным	обгоняя друг		руками			ю скамейку и	Past
	выполнение	шагом	друга с		из-за			спрыгивать с	
	команд	влево,	остановкой по		головы о			неё	
	«равняйсь!»	вправо,	сигналу, бег		землю				
	«смирно!»	спиной в	на скорость		(пол) и				
	1	перед в	1		ловля				
		полуприседе			его с				
					отскоко				
					M				
4	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	Вверх из		По	Гимнастич		«Mope
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по	глубокого		скамейке	еская палка		волнуется
2 часа	перестроение	пятках,	одному, не	приседа, на		на животе			раз»
	в колонну	приставным	обгоняя друг	двух ногах		подтягивая			
	выполнение	шагом	друга, с	из обруча в		сь руками			
	команд	влево,	остановкой по	обруч					
	«равняйсь!»	вправо,	сигналу, бег						
	«смирно!»	спиной в	на скорость						
		перед в							

	TI O TI TI MATE O TI O				
	полуприселе				
	полупрпоодо				

## Декабрь

Время		0	сновные виды д	вижений			-	азвивающие ажнения	Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани е	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким поднимание м колен	Легкий бег в колоне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа		Отбиван ие мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол правой и левой		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 поднимание м колен	Легкий бег в колоне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа	На батуте	рукой	Ползание на четвереньк ах 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	Легкий бег в колоне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с		Отбиван ие мяча о землю двумя руками, стоя на месте,		Ритмика	По скамейке правым и левым боком	«Два Мороза»

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

#### Январь

Время		0	сновные виды д	вижений			Общера	звивающие	Подвижные
							упра	ажнения	игры
	Строевые	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
	упр-я				e				
3	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Отбиван		Стретчинг	Ходьба по	Элементы
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по		ие мяча			канату,	хоккея
2 часа	повороты в	пятках в	одному, не		о землю			лежащему на	
	правую,	низком	обгоняя друг		при			полу	
	левую	приседе	друга		ходьбе				
	сторону		змейкой,		двумя				
			оббегая		руками,				
			поставленные		отбивать				
			в ряд		мяч о				
			предметы		пол				
					одной				
					рукой.				
4	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	На		Лазание по	Стретчинг		Элементы
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по	скакалке		гимнастиче			хоккея
2 часа	повороты в	пятках в	одному, не			ской			

правую,	низком	обгоняя друг	стенке		
левую	приседе	друга,	переходить		
сторону	1 ,,	змейкой, с	с пролёта		
		остановкой по	на пролёт		
		сигналу	1		

## Февраль

Время		O	сновные виды д	вижений				азвивающие ажнения	Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани е	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо,	Легкий бег в колоне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа,		Бросани е мяча в корзину		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Элементы баскетбола
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	спиной в перед Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	челночный бег В колоне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег	В высоту с места		Лазание по гимнастиче ской стенке переходить с пролёта на пролёт	Ритмика		Элементы баскетбола
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо,	Легкий бег в колоне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа,		Бросани е мяча в корзину		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Элементы баскетбола

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

# Март

Время		0	сновные виды д	вижений			_	звивающие	Подвижные
		T		<del></del>	T		· ·	ажнения	игры
	Строевые	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
	упр-я				e				
1	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Ведение		Co	Ходьба по	«Охотники и
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по		мяча,		скакалкой	ребристой	утки»
2 часа	выполнение	пятках, в	одному, не		правой и			дорожке,	
	команд	низком	обгоняя друг		левой			ходьба спиной	
	«равняйсь!»	приседе с	друга с		рукой			вперёд	
	«смирно!»,	закрытыми	остановкой по						
	перестроение	глазами.	сигналу,						
	в колонну		отводя назад						
			согнутые в						
			коленях ноги						
2	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	В высоту с		Лазание по	Co		«Охотники и
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по	разбега		гимнастиче	скакалкой		утки»
2 часа	выполнение	пятках, в	одному, не			ской			
	команд	низком	обгоняя друг			стенке			
	«равняйсь!»	приседе с	друга с			вверх и			
	«смирно!»	закрытыми	остановкой по			вниз			
	перестроение	глазами.	сигналу,			переходить			
	в колонну		отводя назад			с пролёта			
			согнутые в			на пролёт			

			коленях ноги						
3	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Ведение		Co	Ходьба по	«Охотники и
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по		мяча,		скакалкой	ребристой	утки»
2 часа	выполнение	пятках, в	одному, не		правой и			дорожке,	, and the second
	команд	низком	обгоняя друг		левой			ходьба спиной	
	«равняйсь!»	приседе с	друга с		рукой			вперёд	
	«смирно!»	закрытыми	остановкой по					1 ' '	
	перестроение	глазами.	сигналу,						
	в колонну		отводя назад						
			согнутые в						
			коленях ноги,						
4	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	В высоту с		Лазание по	Co		«Охотники и
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по	разбега		гимнастиче	скакалкой		утки»
2 часа	выполнение	пятках, в	одному, не			ской			-
	команд	низком	обгоняя друг			стенке			
	«равняйсь!»	приседе с	друга, с			вверх и			
	«смирно!»,	закрытыми	остановкой по			вниз,			
	перестроение	глазами.	сигналу,			переходить			
	в колонну		отводя			с пролёта			
	•		назад			на пролёт			
			согнутые в			_			
			коленях ноги						

## Апрель

Время		O	сновные виды д		Общеразвивающие		Подвижные		
					упра	игры			
	Строевые	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
	упр-я				e				
1	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Метать		С мячом	Стоять на	«Пятнашки
неделя	шеренгу,	носках,	колоне, с		на			одной ноге,	мячом»
2 часа	перестроение	пятках	остановкой по		дальност			вторую	
	в 2-3 колонны	мелким и	сигналу,		ь, в			прямую	
	по	широким	выбрасывая		вертикал			поднимать	
	ориентирам	шагом, с	вперёд		ьную			назад руки в	
		высоким	прямые ноги.		цель, в			стороны	
		поднимание			горизонт				

		м колен			альную				
					цель				
2	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	В длину с		Лазать по	С мячом		«Пятнашки
	-	, ,					С МЯЧОМ		
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по	места		вертикальн ой			мячом»
2 часа	перестроение	пятках	одному, с						
	в 2-3 колонны	мелким и	остановкой по			плоскости			
	ПО	широким	сигналу,			чередующи			
	ориентирам	шагом, с	выбрасывая			м шагом			
		высоким	вперёд						
		поднимание	прямые ноги						
		м колен							
3	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Метать		С мячом	Стоять на	«Пятнашки
неделя	шеренгу,	носках,	колоне, с		на			одной ноге,	мячом»
2 часа	перестроение	пятках	остановкой по		дальност			вторую	
	в 2-3 колонны	мелким и	сигналу,		ь, в			прямую	
	по	широким	выбрасывая		вертикал			поднимать	
	ориентирам	шагом, с	вперёд		ьную			назад руки в	
	- F	высоким	прямые ноги		цель, в			стороны	
		поднимание	примые пети		горизонт			Croponia	
		м колен			альную				
		W ROJEH			цель				
					цель				
4	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	В длину с		Лазать по	С мячом		«Пятнашки
неделя	шеренгу,	носках,	колоне по	места		вертикальн			МЯЧОМУ
2 часа	перестроение	пятках	одному, с			ой			
	в 2-3 колонны	мелким и	остановкой по			плоскости			
	по	широким	сигналу.			чередующи			
	ориентирам	шагом, с	выбрасывая			м шагом			
	opiioni iipawi	высоким	вперёд			III IIIII OIII			
		поднимание	прямые ноги						
			примые поги						
		м колен	1						

Май

Время		0	сновные виды д		Общера упра	Подвижные игры			
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани е	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
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		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		По желанию детей

Итого за 3 год обучения: 68 часов