

УТВЕРЖДАЮ

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

« 02 » сентября 2025 г.



Н.Н. Конкина

**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	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 «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким подниманием 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 колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа	В длину с разбега		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку,	Без предметов		«Гуси- лебеди»

						поднятую на высоту прямо и боком			
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 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»
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 друг 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	диагностика	По желанию детей

2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагност ика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По желанию детей

Ноябрь

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 «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево,	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по		Бросание мяча двумя руками из-за головы о		Гимнастическая палка	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё	«Море волнуется раз...»

		вправо, спиной в перед, в полуприседе	сигнал, бег на скорость		землю (пол) и ловля его с отскоком				
2 неделя 2 часа	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 двух ногах из обруча в обруч		По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка		«Море волнуется раз...»
3 неделя 2 часа	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		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...»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну 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 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...»

		полуприседе							
--	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--

Декабрь

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!»	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»
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	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с		Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте,		Ритмика	По скамейке правым и левым боком	«Два Мороза»

		поднимание м колен	изменением темпа		отбивать 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 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
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне 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	Ходьба на носках, пятках в	Легкий бег в колонне по одному, не	На скакалке		Лазание по гимнастической	Стретчинг		Элементы хоккея

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

Февраль

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!»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной в перед	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 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 колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа,		Бросание мяча в корзину		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Элементы баскетбола

		спиной вперед	челночный бег						
4 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 переходить с пролёта на пролёт	Ритмика		Элементы баскетбола

Март

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!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг 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	«Охотники и утки»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!», «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в	В высоту с разбега		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Охотники и утки»

			коленях ноги						
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!» перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг 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	«Охотники и утки»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг 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»

Апрель

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, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием	Легкий бег в колонне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги.		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонт		С мячом	Стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны	«Пятнашки мячом»

		м колен			альную цель				
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 колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперед 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 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»
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 колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу. выбрасывая вперед 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	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