«Утверждаю»

Директор ГБУСОВО «Тюрмеровский психоневрологический интернат

«Учебный центр сопровождаемого проживания»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Струкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 год

**План**

**мероприятий по адаптивной физической культуре**

**на 2020 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование мероприятий** | **Сроки**  **проведения** | **Ответственные** |
|  | 1. **Методическая работа** | | |
| 1. | Составить перспективный и календарный план работы с инвалидами старше 18 лет | январь | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 2. | Подобрать комплекс общеукрепляющих упражнений для всех групп | январь | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 3. | Подобрать методическую литературу | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 4. | Проработать комплекс гимнастических занятий | февраль | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 5. | В целях самообразования изучить основные виды адаптивной физической культуры | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
|  | 1. **Физкультурно-оздоровительная работа** | | |
| 6. | Обработать данные мед.осмотра ПСУ, оформить листы здоровья | март | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 7. | Провести диагностику физ.подготовки ПСУ | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 8. | Осуществлять медико-педагогический контроль на занятиях | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 9. | Обеспечить контроль по закаливанию ПСУ: ходьба босиком, мытье рук, шеи, лица холодной водой, прогулке на свежем воздухе | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
|  | 1. **Физкультура в режиме дня** | | |
| 10. | Утренняя гимнастика | ежедневно | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 11. | Физкультурные занятия в зале и на улице | По расписанию | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 12. | Подвижные и спортивные игры на прогулке | ежедневно | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 13. | Двигательные разминки и физкульт минимум | ежедневно | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 14. | Индивидуальная работа с ПСУ | ежедневно | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 15. | Самостоятельная двигательная активность ПСУ | ежедневно | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 16. | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 17. | Физкультурные праздники и спортивные мероприятия | 1 раз в квартал | Инструктор по адаптивной физической культуре |
|  | 1. **Организационно-массовая работа** | | |
| 18. | Составить календарный план активного отдыха ПСУ | январь | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 19. | Провести физ.эстафеты | 1 раз в квартал | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 20. | Организовать спортивный досуг | 2 раза в год | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 21. | Разработать спортивный уголок | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 22. | Оформить стенд для ПСУ о спорте | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
|  | 1. **Образовательные занятия по темам «Спорт в нашей жизни»** | | |
| 23. | Гармоническое развитие личности | март | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 24. | Общее укрепление здоровья | апрель | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 25. | Развитие физических качеств, в соответствии с особенностями здоровья | май | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 26. | Укрепление морально-волевых и нравственных качеств | июнь | Инструктор по адаптивной физической культуре |
|  | 1. **Изучение комплексов упражнений** | | |
| 27. | Комплекс упражнений с мячом | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 28. | Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата. | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 29. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой для развития координационных способностей | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 30. | Средства коррекции функций равновесия, упражнения с изменение площади опоры | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 31. | Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец линейных движений) | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 32. | Упражнения выполняемые с закрытыми глазами | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 33. | Комплекс упражнений на развитие выносливости | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 34. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | В течение года | Инструктор по адаптивной физической культуре |
|  | 1. **Календарный план активного отдыха** | | |
| 35. | Музыкально-спортивный праздник «День здоровья» | сентябрь | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 36. | Эстафета «Кто на свете всех быстрее?» | март | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 37. | Досуг «Весенняя гимнастика» | апрель | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 38. | Досуг «Спортивная поляночка» | июнь | Инструктор по адаптивной физической культуре |
| 39. | Спортивно-музыкальный праздник «Проводы зимы» | март | Инструктор по адаптивной физической культуре |