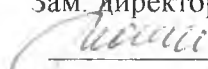


«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по соц. работе

 Н.Н. Максимова

«07» 04 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора АПНИ

 А.Ф. Высота

«07» 04 2023 год

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ
СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ОГАУСО «АНГАРСКИЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ»
ИМЕЮЩИХ МЕНТАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ.**

Программа разработана заведующим отделения ПП:

Рудовой Т.С.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Занятия адаптивными видами спорта способствуют всестороннему развитию личности получателя социальных услуг (ПСУ) и направлены на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития людей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе занятий у ПСУ формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, а также, приобщение к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическими упражнениями, где умственная нагрузка компенсируется физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют укреплению здоровья. Занятия волейболом приобщают ПСУ к систематическим занятиям, помогает совершенствовать свои знания и навыки в игре в волейбол. Программа дает возможность развивать двигательные функции организма с учетом особенностей здоровья и физических возможностей. Программа включает в себя не только обучение приемам игры в волейбол, но и развитие индивидуальных способностей занимающегося. Занятия волейболом способствуют формированию здорового образа жизни.

На тренировках развивается нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, происходит профилактика рисков возникновения сопутствующих заболеваний, развивается речь. Адаптивный спорт – это свод правил, которые необходимо соблюдать всем причастным, он формирует у получателей социальных услуг способность к самоорганизации, а значит социализирует и дисциплинирует, дает возможность ПСУ ощущать себя полноценными участниками жизненного процесса.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- содействие всестороннему развитию личности ПСУ;
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств;
- овладение способами оздоровления и укрепления организма ПСУ, посредством занятий волейболом;

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ :

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

программа реализуется ежегодно в течение года.

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- Групповые занятия.
- Участие в открытых спортивных мероприятиях, согласно годовому плану учреждения.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещения лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плеч. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м.

Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Компенсация отставания в физическом и умственном развитии: повышение скорости реакций, точности, темпа и ритма движений, развитие всех групп мышц, повышение выносливости и развитие мелкой моторики. Благодаря адаптированной форме занятий – формирование новых способностей, умений и навыков, понимание своих сил и возможностей, а также развитие осознанности в обучении.

Уверенное владение своим телом, возможность выполнять бытовые задачи, а значит – развитие самостоятельности и уверенности в своих силах, что очень важно для личностного и эмоционального развития.