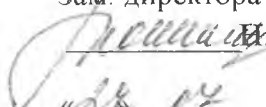


«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по соц. работе

 И.Н. Максимова

«24» 04 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора АПНИ

 А.Ф. Высота

«24» 04 2023 год

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

Программа разработана заведующим отделения ПП:

Рудовой Т.С.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Все люди, независимо от состояния физического и психического здоровья могут получить большую пользу от физической активности, если знать, как адаптировать тот или иной вид двигательной деятельности к нуждам конкретного человека.

Футбол – самый массовый вид спорта в мире, и он должен быть доступен для людей с ограниченными возможностями здоровья. Для этого существует адаптивный футбол. Занятия помогают в реабилитации получателей социальных услуг, с различными отклонениями в состоянии здоровья. Таким ПСУ особенно важно физическое развитие. Им нужно больше двигаться, улучшать координацию, выносливость, силу. И адаптивный футбол для этого идеально подходит. Также тренировки помогают получателям социальных услуг, с ментальными нарушениями в социализации. Благодаря футболу ПСУ больше общаются со сверстниками, находят друзей, становятся самостоятельнее и свободнее чувствуют себя в обществе. Кроме того, футбол является отличным способом самореализации для таких людей.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

1. формирования доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
2. повышение уровня двигательной активности ПСУ через систематические занятия физической культурой с элементами футбола;
3. улучшение подвижности в суставах;
4. нормализация тонуса мышц;
5. улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и др.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ :

Обучающие:

1. Обучать навыкам владения техниками футбола.
2. Обучать практическим умениям в футболе.
3. Обучать навыкам здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развивать навыки спортивной этики и дисциплины.
2. Развивать мотивацию к познанию и творчеству.
3. Укреплять психическое и физическое здоровье.

Воспитательные:

1. Воспитать сознательное отношение к собственному здоровью, его укреплению.
2. Воспитать дисциплинированность, стрессоустойчивость, целеустремленность.
3. Воспитать умение работать в команде, уважать своих товарищей, поддерживать их и помогать им.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

программа реализуется ежегодно в течение года.

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1. Адаптивный футбол представляет собой групповые занятия с мячом, которые проходят в игровой форме с использованием элементов футбола.
2. Участие в открытых спортивных мероприятиях, согласно годовому плану учреждения.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы компоненты были связаны.

Методы обучения:

1. игровой;
2. повторного выполнения упражнений;
3. метод круговой тренировки;
4. соревновательный метод.

Данные методы конкретизируются по трём группам:

1. словесные (рассказ, объяснение, беседа);
2. наглядные (показ физических упражнений);
3. практические (упражнения по повышению физических качеств, самостоятельная и командная работа).

Дополнительные методы работы:

1. наглядные (демонстрация, показ приемов работы);
2. частично-поисковые (поиск различных решений поставленных задач).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Владение основными техниками футбола.
2. Владение основными приемами футбола.
3. Приобщение ПСУ к здоровому образу жизни.
4. Владение навыками спортивной этики и дисциплины.
5. Повышение уровня мотивации ПСУ к познанию и творчеству.
6. Укрепление физического здоровья.
7. Повышение уровня сознательного отношения ПСУ к своему здоровью.
8. Умение адаптироваться в стрессовых ситуациях на спортивных площадках.
9. Умение работать в команде.