

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Верхнепышминская школа-интернат С.А. Мартиросяна,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

**Согласовано:**  
Протокол ШМО № 1  
от «23» августа 2022 г.

**Утверждено:**  
Приказ № 115  
от «30» августа 2022г.

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная программа  
«Мини-футбол»»  
(группа 1)**

Спортивно-оздоровительная направленность  
(для обучающихся с нарушением зрения)

Верхняя Пышма  
2022

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев - единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения.

Существенное место в комплексе средств физической реабилитации людей с ограниченными возможностями занимают спортивные игры, в том числе **футбол**.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Эта игра привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные качества: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма, а также расширению адаптационных возможностей. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на физическое развитие спортсменов-инвалидов: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту

игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья лиц с отклонениями в развитии и инвалидов. При игре в футбол выполняется достаточно большая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и владение мячом, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления и многое другое - все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая способствует совершенствованию многих ценных качеств, необходимых каждому человеку в его повседневной жизни.

Футбол инвалидов любительский, в него играют везде. Но среди лучших команд проводятся соревнования от региональных до Всероссийских и международных. Чемпионаты мира и Европы проводятся по всем категориям инвалидов, а в Программе Паралимпийских игр участвуют команды ДЦП и тотально-слепых.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу программы по футболу заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Нормативы были разработаны на основе отечественных и международных требований по подготовке спортсменов по футболу в учреждениях и организациях, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами. При подготовке раздела с методическими рекомендациями были использованы работы Т.М. Гавриловой, В.М. Мозгового, И. Ю. Радчич, Б.В. Сермеева и других. В данной программе представлен программный материал по содержанию теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. Программа по футболу

содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы по футболу, методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Программа адаптирована для занятий в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на 3 года.

**Целью программы** является привлечение максимально возможного числа слепых обучающихся к систематическим занятиям в секции футбола, а так же подготовка спортивных резервов для участия в соревнованиях по футболу В1 различного уровня.

Таким образом, в процессе занятий футболом решаются следующие **задачи:**

1. Общие: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств; формирование навыков здорового образа жизни, устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

2. Коррекционные: коррекция нарушений физического развития и психомоторики (задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта). Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий важен дифференцированный подход в зависимости от характера и степени выраженности дефекта.

Для *инвалидов по зрению* – это коррекция скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора.

Для правильного распределения соотношения общей и специальной физической нагрузки в работе со спортсменами с ограниченными физическими возможностями следует руководствоваться общепринятым распределением спортсменов – инвалидов по функциональным классам.

### **1.1. Распределение спортсменов по функциональным классам.**

В программе летних Паралимпийских игр *в футболе состязаются* незрячие спортсмены группы B1 (Международная ассоциация спорта слепых - IBSA).

Спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему соревноваться в футболе по принципу справедливой игры, а потом уже на медицинских данных. Это делается с целью предоставления спортсменам возможности соревноваться с теми, кто имеет равные или схожие функциональные способности.

*Классификация Международной спортивной ассоциации спорта слепых (IBSA):*

Медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA) предусматривает *3 спортивных класса для спортсменов с патологией глаз*. Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым и слабовидящим, а применение ее для разных соревнований зависит от вида спорта. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения. Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации **IBSA**.

**Критерии спортивной медицинской классификации  
международной ассоциации спорта слепых**

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс В 1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.
Класс В2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже $2/60$ (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.
Класс В3	От остроты зрения выше $2/60$ , но ниже $6/60$ (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.*

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению. Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и

т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

## **1.2. Распределение на классы в футболе (спорт слепых).**

**IBSA** проводит официальные соревнования по футболу отдельно: среди команд, состоящих из тотально слепых спортсменов (класс **B1**, каждый игрок должен иметь на глазах специальные светонепроницаемые очки), и среди команд, состоящих из спортсменов с нарушением зрения (классы **B2** и **B3**). Игры проводятся по несколько измененным правилам (выдержки из правил игры прилагаются).

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В типовой программе предполагается на основе сложившегося опыта работы и рекомендаций специалистов определять наполняемость групп в учреждениях и организациях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, по следующему принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше человек должно быть в группе. Кроме того, численный состав в группе занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, физических и других) особенностей, их уровня подготовки и ряда других факторов. В связи с этим распределение занимающихся на группы должно осуществляться в зависимости от уровня ограничений или нарушений, которые мешают им овладевать необходимыми в футболе навыками и достигать мастерства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;

## **2.1. Периодизация многолетней подготовки спортсменов – инвалидов и лиц с отклонениями в развитии.**

Многолетняя подготовка занимающихся футболом в учреждениях (организациях), осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- 1) Коррекционно-оздоровительный с элементами спорта, который может длиться весь период занятий в учреждении;
- 2) Начальной подготовки с продолжительностью от 2-х лет и более;
- 3) Учебно-тренировочный с продолжительностью от 4 лет и более;
- 4) Спортивного совершенствования с продолжительностью от 3-х лет и более;
- 5) Высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту.

**Коррекционно-оздоровительный этап с элементами спорта (КО)** предполагает привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья, и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям футболом в целях оздоровления, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, компенсаторной перестройки моторных функций, воспитания личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.



3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких), и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

**Этап начальной подготовки (НП)** предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся. Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

1) Стабильность состава занимающихся.

2) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.

4) Уровень освоения основ техники выполнения приемов игры в футбол, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)** предусматривает, в дополнение к задачам первого и второго этапов, повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по футболу. В индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных

команд России и успешно выступать в международных соревнованиях. Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

1) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по футболу, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2) Освоение теоретических разделов учебной программы.

3) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

4) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.

5) Динамика спортивно-технических показателей.

6) Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

7) Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Коррекционно-оздоровительного этапа с элементами спорта (КО)**

В группе футбола могут заниматься все желающие при наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта, и для детей разрешения от родителей. Возраст занимающихся 10-12 лет. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по часу.

Наполнение групп, объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и

специальной подготовки, возраста, физического развития, степени тяжести заболевания.

## ГОДОВОЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов		
		1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.
1	Теоретическая подготовка	3	3	3
2	Общая физическая подготовка	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10
4	Техническая подготовка	10	10	10
5	Тактическая подготовка	5	5	5
6	Игровая подготовка	86	86	86
7	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану		
8	Контрольные испытания по ОФП	2	2	2
	<b>Итого часов: 945 часов</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка играет важную роль в овладении спортивным мастерством. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и общее состояние занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### **Темы:**

*Правила техники безопасности на занятиях.* Травматизм в процессе занятий футболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях футболом.

**Психологическая подготовка.** Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Правила игры в футбол.** Ознакомление с правилами игры в футбол: количественная численность команды, требования к оборудованию, термины в футболе, и т. и т.п.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ**

### **Общая физическая подготовка.**

**Строчные упражнения:** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и партнером.

**Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, повороты и вращения в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно;

разнообразные сочетания этих упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положения ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

### **Упражнения для воспитания ловкости**

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в вися. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижному и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

### **Упражнения для воспитания быстроты.**

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц. При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

#### **Упражнения для воспитания силы.**

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

#### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

#### **Упражнения для воспитания выносливости.**

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Подвижные игры.

## **Специальная физическая подготовка.**

### **Двигательные действия и навыки.**

**Упражнения без мяча:** бег «змейкой» и «восьмёркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.

**Жонглирование мячом:** ногой, головой.

**Ведение мяча:** внутренней частью подъёма стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

**Удары:** серединой подъёма стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

**Передача мяча:** на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.

**Отбирание мяча у соперника:** толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

**Остановка летящего мяча:** внутренней стороной стопы, грудью.

**Обманные действия:** индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение, с мячом мимо соперника; ложный замах.

**Групповые обманные действия:** ложный пас; ложные действия: получить пас от партнёра, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнёру; оставление мяча партнёру; ложные действия при подаче углового удара.

**Тактические действия:** взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

**Спортивные игры:** мини-футбол, футбол по упрощённым и основным правилам.

**Специально развивающие упражнения.**

**Развитие скоростных способностей:** старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперёд в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360°, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперёд; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приёмов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объёмом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд); прыжки на одной с упором другой, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и гимнастическую стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.



**Развитие выносливости:** равномерный бег на длинные дистанции (3км); кроссовый бег (3км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощённым правилам.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Техника передвижения.** Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх – вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удар носком. Удары подъёмом: серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъёма по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полулёта, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

**Удары по мячу головой.** Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

**Остановка мяча.** Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

**Ведение мяча.** Ведение мяча носком (средней частью подъёма), внутренней и внешней частью подъёма, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

**Обманные движения ногами и туловищем (финты).** Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча

выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

**Отбирание мяча.** Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

#### **Техника игры вратаря.**

Приёмы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Приём катящегося мяча. Подъём после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча. Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Тактика игры вратаря.**

Действия вратаря в обороне: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

##### **Тактика нападения.**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приёмов единоборства – всё это создаёт крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

##### **Индивидуальная тактика.**

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации, выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнёров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Индивидуальная тактика нападения подразделяется на: действия без мяча и с мячом. К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Основными вариантами действий футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

### **Групповая тактика.**

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определённую тактическую задачу. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча. Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения. Комбинации в ходе игрового положения подразделяются на: при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловых ударах, при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при штрафных ударах с подключением игрока на левом краю штрафной площади, при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при ударах от ворот. Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки команды, овладевшей мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот поэтому комбинации этого рода всегда имеют и оттенок импровизации. В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнёров относятся следующие виды комбинаций: в «стенку», «скрещивание» и «передача мяча». В игровых эпизодах к взаимодействию трёх партнёров

относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

### **Командная тактика.**

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Без чёткой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, нецеленаправленна, отсутствует возможность для распределения функций игроков. В этом игроки просто бегают по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота. При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

### **Тактика защиты.**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, таким образом, чтобы нейтрализовать атаки соперников. Игра в защите многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию атаки. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### **Индивидуальная тактика.**

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом. Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится:

- ★ воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание»;
- ★ перехватить мяч, адресованный сопернику, т.е. осуществить перехват. Действуя против игрока, владеющего мячом, защитник стремится:
- ★ отобрать мяч;
- ★ помешать передаче мяча;
- ★ воспрепятствовать ведению мяча;
- ★ противодействовать нанесению удара.

**Групповая тактика.** Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнёрам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «в стенку» и «скрещивание». К способам взаимодействий трёх и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного положения «вне игры» и действия с участием вратаря.

**Командная тактика.** Несмотря на то, что существуют общие тактические принципы ведения игры в защите, можно отметить ряд особенностей в действиях защитников, которые вытекают из основных задач и обязанностей отдельных игроков или группы игроков. Эти особенности мы можем наблюдать в действиях игроков защищающейся команды в начале атаки и в момент её зарождения. В дальнейшем, при развитии атаки и её и её завершении, команды придерживаются одних и тех же принципов. Однако рассматривать принципы и индивидуальные способы ведения игры в защите независимо друг от друга было бы неверным. Такое деление носит лишь условный характер. Так, например, в команде, которая придерживается в защите зонного способа ведения игры, отдельный игрок или несколько игроков могут выполнять индивидуальные задачи, выходящие за рамки зонного принципа.

## **РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

**Диагностика результативности тренировочного процесса.** В спортивно-оздоровительной группе футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Контроль позволяет оценивать эффективность организации всего тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет получить объективную картину уровня физической подготовки

занимающихся и уровня освоения ими технических приемов. Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием занимающихся. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: в начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

## 9.2. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

### упражнение СОГ1 СОГ 2 СОГ 3

упражнение	СОГ1			СОГ 2			СОГ 3		
	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок
Общая физическая подготовка									
<b>Бег на 30 м (с)</b>									
СР 5-8	7,5	6,3	5,3						
В1-3	7,5	6,3	5,3						
Ампутанты	7,5	6,5	5,5						
ID, глухие	7,3	6,1	5,1						
<b>Бег на 60 м (с)</b>									
СР 5-8				9,0	8,5	8,0	8,7	8,2	8,7
В1-3				8,7	8,3	7,7	8,4	8,0	7,4
Ампутанты				8,8	8,3	7,7	8,4	8,0	7,4
ID, глухие				8,1	7,7	7,3	7,8	7,4	7,0

<b>Бег на 500 м (м,с)</b>									
CP 5-8				2,04	1,55	1,50			
B1-3				1,50	1,45	1,40			
Ампутанты				2,04	1,55	1,50			
ID, глухие				1,50	1,45	1,40			
<b>Бег на 1000 м (м,с)</b>									
CP 5-8							4,15	4,0	3,50
B1-3							3,40	3,30	3,20
Ампутанты							4,15	4,0	3,50
ID, глухие							3,40	3,30	3,20
<b>Прыжок в длину с места</b>									
CP 5-8	90	110	130	110	130	150	150	160	170
B1-3	130	140	160	150	165	175	170	175	180
Ампутанты	90	100	110	100	110	120	120	130	140
ID, глухие	130	140	160	150	165	175	170	180	190
<b>Челночный бег 4x10</b>									
CP 5-8	14,5	14,0	13,0	13,9	13,4	12,4			
B1-3	12,0	11,5	10,5	11,4	10,9	9,9			
Ампутанты	14,5	14,0	13,0	13,9	13,4	12,4			
ID, глухие	12,0	11,5	10,5	11,4	10,9	9,9			
<b>упражнение</b>	<b>СОГ1</b>			<b>СОГ 2</b>			<b>СОГ 3</b>		
	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок
	Специальная физическая подготовка								
<b>Бег 30 м с ведением мяча и обводкой стоек (с)</b>									
CP 5-8	24,0	22,5	20,0	22,5	20,5	19,5	20,0	19,3	18,5
B1-3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ампутанты	24,0	22,5	20,0	22,5	20,5	19,5	20,0	19,3	18,5
ID, глухие	17,5	17,0	16,5	17,0	16,4	15,7	15,0	14,0	13,0
<b>Жонглирование мячом (количество ударов)</b>									
CP 5-8				6	8	10	8	10	12
B1-3				8	10	12	10	12	14
Ампутанты				6	8	10	8	10	12
ID, глухие				8	10	12	10	12	14

<b>Удары по мячу ногой на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой (м)</b>									
CP 5-8	26	30	35	30	34	39	34	38	43
B1-3	30	35	40	34	39	44	38	43	48
Ампутанты	26	30	35	30	34	39	34	38	43
ID, глухие	30	35	40	34	39	44	38	43	48
<b>Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)</b>									
CP 5-8				2	4	6	4	6	8
B1-3									
Ампутанты									
ID, глухие									
<b>Бросок мяча руками на дальность (м)</b>									
CP 5-8	7	9	11	9	11	13	11	13	15
B1-3	10	12	14	12	14	16	14	16	18
Ампутанты	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ID, глухие	10	12	14	12	14	16	14	16	18

*Примечания:*

1. Бег на 30, 60, 500, 1 000 м, прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется правой и левой ногой (по неподвижному мячу) с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой дается по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
3. Жонглирование мячом выполняется ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности.
4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (занимающиеся в СОГ 1 с расстояния 11 м). Мячом



необходимо попасть в ворота. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

5. Ведение мяча с обводкой стоек выполняется с линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м. еще 3 стойки). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

6. Бросок мяча руками на дальность выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

***Если занимающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое – либо из упражнений, то тренер имеет право заменить его любым другим по своему усмотрению.***

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Евгеньева Л.Я. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом. Научно-методический (технический) комитет ФФУ Украины. - Киев, 2003. - 36с.
2. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. – 320 с.
3. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/ М.Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.: ил. 4. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с ДЦП.- М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Правила игры в футбол: Сб. / Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с.: ил.
6. Программа «Подготовка юного футболиста» для подростков 15-17 лет на 2 года обучения. Автор-составитель: Ярков А.И., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
7. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.
8. Футбол: Учебник для институтов физической культуры под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: физкультура, образование и наука, 1999г. – 254с, ил.
9. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Дніпропетровськ: Пороги, 1998. - 134 с. 10.