



**Національний університет фізичного виховання та спорту України**

**Спеціальна Олімпіада України**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД З  
ФУТБОЛУ**



**Ярмоленко М. А., Когут І. О., Гончаренко Є. В., Матвєєв С. Ф.**

**Київ 2016**

## **Навчальну програму Спеціальних Олімпіад з футболу підготували:**

старший викладач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України Яроменко Максим Анатолійович;

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України Матвєєв Сергій Федорович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України Когут Ірина Олександрівна;

декан тренерського факультету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України Гончаренко Євген Володимирович

### **Рецензенти:**

проректор зі спортивної роботи, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України Борисова Ольга Володимирівна

виконавчий директор всеукраїнської громадської неприбуткової організації інвалідів «Спеціальна Олімпіада України» Підварко Андрій Анатолійович

**Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Яроменко, С. Ф. Матвєєв, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К. : Тонар, 2016. – 109 с.**

<b>ЗМІСТ</b>	<b>СТОРІНКИ</b>
Вступ.....	4
Основні положення початкової підготовки футболістів з відхиленнями розумового розвитку.....	6
Мета та задачі початкового етапу підготовки людей з відхиленнями розумового розвитку.....	8
Методичні рекомендації щодо реалізації дидактичних особливостей під час проведення тренувальних занять з футболістами, які мають різні ступені відхилення розумового розвитку.....	9
Характеристика захворювань та методичні положення проведення навчально-тренувальних занять.....	17
Навчання основним елементам гри в футбол осіб з відхиленнями розумового розвитку.....	28
Розподіл вісьми – тижневого навчального матеріалу.....	50
Комплекс рухливих ігор для навчання основним техніко-тактичним елементам гри в футбол.....	72
Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних та психічних якостей.....	75
Рухливі ігри, спрямовані на розвиток уваги, мислення та пам'яті в залежності від ступеня відхилення розумового розвитку.....	83
Фізичні вправи для корекції постави в залежності від ступеня відхилення розумового розвитку.....	92
Підсумковий контроль.....	99
Список умовних скорочень.....	104
Література.....	105

## Вступ



Спеціальна Олімпіада (СО) – це міжнародна спортивна благодійна організація, що проводить протягом року тренування та змагання більш ніж з 35 видів спорту для дітей та дорослих з відхиленнями в розумовому розвитку (ВРР). СО була заснована 1968 р. сестрою президента США Дж. Ф. Кеннеді – пані Юніс Кеннеді Шрайвер.

До різноманітних програм в межах СО залучено понад 4 млн. спортсменів у 170 країнах світу. «Спеціальна Олімпіада України» – всеукраїнська громадська організація інвалідів, акредитована Міжнародною організацією Спеціальні Олімпіади (SOI), яка є найчисельнішою міжнародною спортивною організацією серед людей з інвалідністю у світі, визнаною неурядовим членом ООН. Рух Спеціальної Олімпіади в Україні засновано в 1991 р. і на сьогоднішній день це впливова організація, яка об'єднує 19 тис. спортсменів з відхиленнями у розумовому розвитку у 16 регіонах країни.

**Мета діяльності Спеціальної Олімпіади України** – організація та проведення систематичних тренувань та змагань з 14 олімпійських видів спорту для дітей та дорослих з різними ступенями розумової відсталості, надаючи їм постійну можливість вдосконалювати фізичну форму, проявляти мужність, отримувати відчуття радості та розділяти свої досягнення з сім'ями та іншими членами суспільства. Спеціальна Олімпіада України працює для людей з інвалідністю незалежно від рівня їх розумових та фізичних можливостей, для створення стимулів особистого зростання кожної особи, спроможності розвивати свої здібності, покращувати стан здоров'я та долати перешкоди, з якими стикаються люди з відхиленнями у розумовому розвитку в повсякденному житті. Заняття різними видами спорту для людей з такими порушеннями сприяють формуванню соціальних навичок, взаємовідносин, сприяють покращенню розумових та фізичних здібностей.

Підготовка футболістів з відхиленнями розумового розвитку – важливий напрямок у роботі організації «Спеціальна Олімпіада України», оскільки футбол є найбільш популярним та масовим видом спорту для даного контингенту.

## **ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

Початковий етап навчання дітей з відхиленнями розумового розвитку (ВРР) футболу повинен ґрунтуватися на таких положеннях:

Міжнародна організація «Спеціальні Олімпіади» рекомендує починати проведення навчально-тренувальних занять для даного контингенту з 8 років.

Критеріями розподілу учасників змагань – стать, вік, рівень спортивної майстерності, однак навчально-тренувальний процес також повинен враховувати дані критерії, тому обов'язково тренер повинен застосовувати індивідуальний підхід до спортсменів з такими порушеннями.

На тренувальних заняттях з футболу потрібно враховувати наступні індивідуальні характеристики футболістів з відхиленням розумового розвитку: ступінь відхилення, особливості основних та супутніх захворювань, рівень збережених функціональних можливостей та фізичного розвитку, вік, стать.

Ґрунтуючись на динаміці розвитку даного виду спорту можна стверджувати, що футбол відноситься до швидкісно-силових видів спорту, оскільки містить велику кількість ігрових епізодів, в яких футболісти приймають м'яч в умовах опору суперника, зменшується час на прийняття рішень, зростає ефективність групових дій в кожному ігровому епізоді, і одночасно – ефективність індивідуальної гри в штрафних майданчиках суперників. Для даного контингенту футбол є командним ігровим видом спорту, який виступає в ролі засобу їх соціальної інтеграції, покращення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, що сприятиме кращій соціальній адаптації в суспільному житті. Тренер повинен використовувати адекватні засоби, методи та форми організації людей з ВРР, оскільки такий підхід сприятиме формуванню інтересу та мотивації до занять спортом. Початок проведення тренувальних занять передбачає врахування індивідуальних особливостей футболістів з ВРР: вікові особливості дітей з відхиленнями розумового розвитку; індивідуальний підхід до проведення тренувальних занять; диференціація засобів, методів, форм організації занять в залежності від ступеня ВРР; практичний досвід тренерів; рівень фізичної підготовленості

дітей; особливості захворювань; фізичні можливості дітей з урахуванням ступеня ВРР (рис. 1).



Рис. 1 Основні положення, що визначають побудову авторської програми Спеціальних Олімпіад з футболу

## **Мета та задачі початкового етапу підготовки людей з відхиленнями розумового розвитку**

**Актуальність.** Програма розроблена на основі аналізу сучасної вітчизняної та зарубіжної навчально-методичної літератури, практичного досвіду тренерів Спеціальних Олімпіад з футболу, власного спостереження та спрямована на впровадження в практику навчально-тренувального процесу для осіб з відхиленнями розумового розвитку в залежності від ступеня відхилення розумового розвитку.

Доцільність програми полягає в тому, що вона дозволяє хлопчикам і дівчаткам 8 –9 - річного віку займатися в змішаних групах, при цьому тренер повинен орієнтуватися на ступінь відхилення розумового розвитку. Так, як рівень фізичної підготовленості у різностатевих дітей 8 –9 - річного віку приблизно однаковий, то необхідно враховувати ступінь відхилення розумового розвитку. Реалізація програми спрямована на вирішення проблем, пов'язаних з нестачею рухової активності, має оздоровчий ефект, а також позитивно впливає на всі системи організму осіб з ВРР, виховує волю до перемоги, розвиває морально-вольові якості.

**Мета** – максимально можлива самореалізація та адаптація людей з відхиленнями розумового розвитку засобами футболу.

### **Завдання програми:**

- 1) підвищення рівня здоров'я осіб з ВРР;
- 2) навчання навичкам гри у футбол та правилам змагань на рівні індивідуальних можливостей осіб з ВРР;
- 3) оволодіння навичками регулювання психічного та емоційного стану спортсменами з ВРР;
- 4) розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму осіб даної нозологічної групи;
- 6) формування організаторських навичок та вміння взаємодіяти у колективі;
- 7) виховання почуття відповідальності, дисциплінованості, взаємодопомоги;
- 8) виховання звички до самостійних занять обраним видом спорту у вільний час;
- 9) формування потреби до ведення здорового способу життя.



## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ДИДАКТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛІСТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ РІЗНІ СТУПЕНІ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

У спорті вищих досягнень важливою ланкою ефективності тренувального процесу є навантаження і їх вплив на організм спортсменів. Навантаження, що застосовуються в спорті розрізняють: по характеру; за величиною; за спрямованістю; по координаційній складності; по психічній напруженості. Величину тренувальних і змагальних навантажень можна охарактеризувати з «зовнішньої» і «внутрішньої» сторони. Зовнішні та внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані, так як, збільшення об'єму і інтенсивності тренувальної роботи призводить до адекватної реакції і з боку різних систем організму. Для оцінки величини навантаження використовують наступні педагогічні критерії: частота дихання, колір шкіри, величина потовиділення, ЧСС, АТ та ін. Однак, у людей з відхиленнями розумового розвитку знижений больовий бар'єр і вони можуть переносити різні за величиною навантаження без особливих проявів, що є проблемою для оцінки поточного функціонального стану організму та може призвести до вторинної інвалідності осіб з такими захворюваннями. Тому, з боку тренера повинен реалізовуватися індивідуальний підхід відносно підбору за величиною навантажень, звертаючи увагу на наступні критерії: порушення координації, поведінки, небажання виконувати фізичні вправи та інші зміни в соціальному плані.

## **Методичні особливості реалізації дидактичних особливостей під час проведення тренувальних занять з футболістами, які мають легкий ступінь відхилення розумового розвитку**

Люди з легким ступенем відхилення розумового розвитку мають задовільну увагу та пам'ять. Даний контингент добре засвоює навчальний матеріал за допомогою наочних методів навчання, а освіту вони отримують переважно в спеціальних корекційних установах. При дотриманні певних умов навчання вони можуть освоювати професійні навички.

### **Характеристика відхилень:**

<b>Фізичні:</b>	<b>Психічні:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Відставання у розвитку локомоторних функцій;</li><li>• недостатньо сформовані тонкі та точні рухи руками;</li><li>• надмірна рухливість;</li><li>• порушення просторової оцінки рухів;</li><li>• підвищена напруга м'язів;</li><li>• порушення міжм'язової координації.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Емоційно-вольова сфера первинно збережена;</li><li>• частково відсутня мотивація до навчання;</li><li>• порушення процесів мислення;</li><li>• уповільнені процеси сприйняття інформації;</li><li>• недостатньо розвинене мовлення;</li><li>• порушення процесів запам'ятовування.</li></ul>

### **Методичні рекомендації:**

- тестове тренувальне заняття для визначення індивідуальних можливостей, реакцій організму на навантаження;
- кількість тренувальних занять – 3 рази на тиждень;
- тривалість тренувального заняття – до 60 хв.;
- форми організації та проведення занять: кругова, фронтальна,

групова;

- використання методів навчання руховим діям: наочні (40 %), практичні (40 %), словесні (20 %);
- використання методів, переважно спрямованих на розвиток рухових якостей: ігровий, інтервальний, змагальний;
- рухливі ігри, спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери та пам'яті;
- фізичні вправи, спрямовані на розвиток дрібної моторики (з тенісним м'ячем, еспандером тощо);
- тренувальні заняття спільно зі здоровими атлетами за програмою «Об'єднаний спорт» (баскетбол, футбол, легка атлетика тощо);
- рекомендовано всі види спорту за програмами Спеціальних Олімпіад.

#### **Дидактичні особливості проведення тренувальних занять:**

- врахування вторинних порушень спортсменів;
- визначення індивідуальних особливостей спортсменів;
- виявлення наявності та характеру ускладненості розумової відсталості;
- перевірка безпеки приміщення та матеріально-технічного обладнання;
- оптимальна кількість спортсменів у тренувальній групі – до 10 осіб;
- тривалість розминки – 15-20 хв.;
- тренувальне заняття має починатися з повтору попереднього матеріалу;
- тренер повинен концентрувати увагу на собі;
- для підвищення мотивації до тренувальних занять тренеру рекомендується виконувати фізичні вправи разом з атлетами;
- не рекомендується кричати на спортсменів, застосовувати силу, примушувати виконувати фізичні вправи;

- рекомендується часто заохочувати спортсменів, навіть якщо вони не правильно виконують фізичні вправи;
- залучати спортсменів до участі в організації та проведенні тренувальних занять.

**Методичні особливості щодо реалізації дидактичних особливостей проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають помірний ступінь відхилення розумового розвитку**

Етіологією помірного ступеня відхилення розумового розвитку можуть бути спадкові чинники і наслідки перенесених органічних ушкоджень головного мозку. Вона характеризується несформованими пізнавальними процесами (конкретним, несистемним, слабо рухливим мисленням). Поразка кори великих півкуль головного мозку виявляється в ранні періоди розвитку дитини.

**Характеристика відхилень:**

<b>Фізичні:</b>	<b>Психічні:</b>
Повільний розвиток локомоторних функцій; рухи незграбні, недиференційовані; порушена координація рухів; порушена дрібна моторика.	Мимовільна увага; мовлення примітивне, невиразне; мислення конкретне; відсутня логічна пам'ять; одноманітність емоцій; відсутність ініціативи; часто спостерігається сексуальне перезбудження.

**Методичні рекомендації:**

- тестове тренувальне заняття для визначення індивідуальних можливостей, реакції організму на навантаження;
- кількість тренувальних занять – до 3 разів на тиждень;
- тривалість тренувальних занять – 45-60 хв.;
- форми організації та проведення занять: фронтальна, групова;

- використання методів навчання руховим діям: наочні (40 %), практичні (50 %), словесні (10 %);
- використання методів, переважно спрямованих на розвиток рухових якостей: ігровий, інтервальний, змагальний;
- рекомендовано фізичні вправи: біг, стрибки, спортивні ігри, вправи на розвиток фізичних якостей.
- фізичні вправи спрямовані на розвиток дрібної моторики.
- рекомендовані рухові ігри з підвищеним емоційним фоном; використання методів, спрямованих на підвищення мотивації до тренувальних занять.

### **Дидактичні особливості проведення тренувальних занять:**

- врахування вторинних порушень спортсменів;
- визначення індивідуальних особливостей спортсменів;
- виявлення наявності та характеру ускладненості розумової відсталості;
- оптимальна кількість спортсменів у тренувальній групі – до 7 осіб;
- тривалість розминки – 15-20 хв.;
- багаторазове пояснення виконання фізичних вправ;
- використання яскравої наочності, з метою підвищення зацікавленості та підвищення до тренувальних занять;
- при проведенні рухливих ігор використовувати яскравий інвентар, щоб спортсмени концентрували увагу на виконанні фізичної вправи;
- не рекомендується підвищувати голос на спортсменів, застосовувати силу, примушувати виконувати фізичні вправи;
- застосовувати диференційний підхід до спортсменів, в залежності від їх фізичних, психічних, інтелектуальних можливостей;
- на кожному тренувальному занятті спортсмени мають виконувати фізичні вправи, що носять корекційно-розвиваючий характер.

## **Методичні особливості щодо реалізації дидактичних особливостей проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають важкий ступінь відхилення розумового розвитку**

У осіб з важким ступенем відхилення розумового розвитку етіологія і супутні розлади дуже схожі з помірним ступенем відхилення розумового розвитку. Люди з цим ступенем відхилення розумового розвитку здатні засвоїти елементарні навички самообслуговування. Однак, наявність сильних порушень пам'яті, мислення, сприйняття, моторики й емоційно-вольової сфери робить дану категорію осіб майже нездатними до навчання.

### **Характеристика відхилень:**

<b>Фізичні:</b>	<b>Психічні:</b>
Грубий недорозвиток рухової сфери; порушені моторні функції; порушення та слабкість статичної та моторної функцій, координації, точності та темпу рухів; складність при переключенні з однієї вправи на іншу; ускладненість диференційованих рухів пальців та рук.	Порушена або майже відсутня увага; реакція дуже нетривала; пам'ять має дуже малий обсяг, характеризується значними спотвореннями при відтворенні; складно адаптуються до нових умов; дефіцит пізнавальних здібностей.

### **Методичні рекомендації:**

- тестове тренувальне заняття для визначення індивідуальних можливостей, реакції організму на навантаження;
- кількість тренувальних занять – до 3 разів на тиждень;
- тривалість тренувальних занять – до 45 хв;
- форми організації та проведення занять: групова, індивідуальна;
- використання методів навчання руховим діям: наочні (45 %), практичні (50 %), словесні (5 %);
- використання методів, переважно спрямованих на розвиток рухових якостей: ігровий, змагальний;

- фізичні вправи спрямовані на розвиток дрібної моторики, статичної та динамічної рівноваги;
- рекомендовані рухливі ігри на корекційний розвиток уваги.
- Рекомендовано фізичні вправи: ходьба та біг на короткі дистанції (10-50 м), стрибки (з місця, з короткого розбігу); виконання елементів спортивних ігор (ведення баскетбольного м'яча, кидки м'яча у кошик, набивання м'яча та ін.), вправи на розвиток рухливості.

#### **Дидактичні особливості проведення тренувальних занять:**

- визначення індивідуальних особливостей спортсменів;
- виявлення наявності та характеру ускладненості розумової відсталості;
- оптимальна кількість спортсменів у тренувальній групі – до 5 осіб;
- тривалість розминки – 10-15 хв.;
- багаторазове пояснення правильності виконання фізичних вправ;
- не рекомендується кричати на спортсменів, застосовувати силу, примушувати виконувати фізичні вправи;
- на кожному тренувальному занятті спортсмени мають виконувати фізичні вправи, що носять корекційно-розвиваючий характер;
- багаторазове повторення виконання однакових фізичних вправ, з метою запам'ятовування та формування рухового навичку;
- проводити тренувальні заняття в різних умовах (у спортзалі, на стадіоні, у парку і т.д.) з метою покращення адаптації до нових умов;
- команди тренера мають бути чіткими, повільними та зрозумілими;
- перед виконанням фізичної вправи тренер або асистент (ним може бути здоровий спортсмен, або атлет Спеціальної Олімпіади з легким ступенем розумової відсталості) повинен продемонструвати правильне виконання вправи.

Таким чином, проведення тренувальних занять, з урахуванням дидактичних особливостей, чіткого дотримання дидактичних принципів, використання різноманітних методичних прийомів, методів та засобів

підготовки сприяє корекції фізичного розвитку, освоєнню нових рухових дій, розвитку рухових якостей, підвищенню мотивації до занять спортом, покращенню емоційно-вольової сфери, поліпшенню настрою, психічному розвитку, профілактиці та корекції вторинних порушень, інтеграції та адаптації спортсменів з відхиленнями розумового розвитку у суспільстві.



## Характеристика захворювань та методичні положення проведення навчально-тренувальних занять

При підготовці осіб даної нозології тренер повинен опиратися на різний рівень соціальних взаємовідносин. Опитування тренерів показало, що найбільш поширені захворювання при проведенні навчально-тренувальних занять з футболістами Спеціальних Олімпіад є: Синдром Дауна, Синдром Прадера-Вілі, аутизм, церебральний параліч, фетальний алкогольний синдром, Синдром Мартіна, Синдром Аперта, Фенілкетонурія (рис.2).

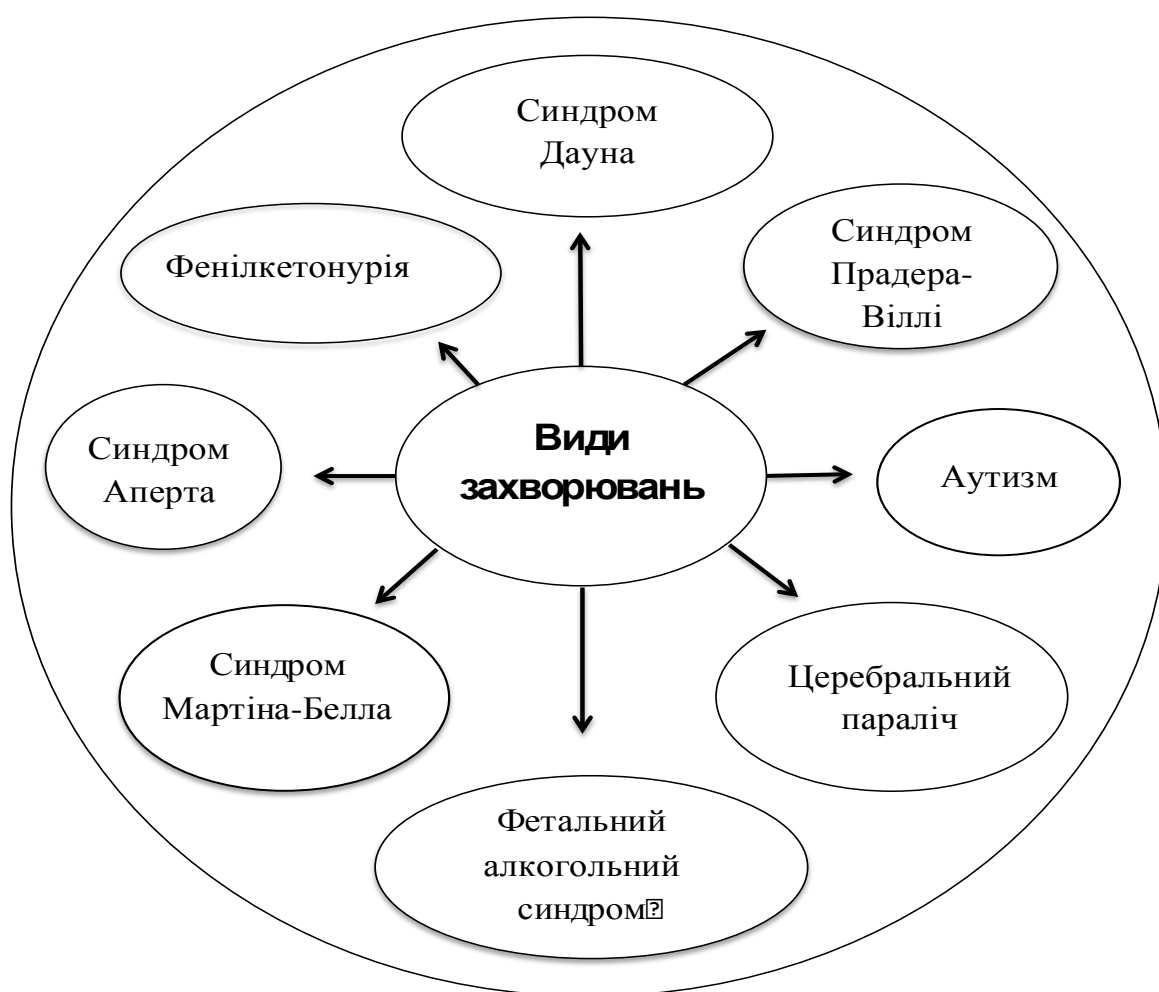


Рис.2 Найбільш поширені захворювання, які зустрічаються у спортсменів СО в межах руху «Спеціальна Олімпіада України»

**Аутизм** – порушення в розвитку, яке найбільш часто зустрічається в економічно розвинених країнах. Люди з аутизмом мають особливі труднощі в соціальній адаптації.

<b>Характеристика аутизму:</b>	<b>Методичні рекомендації:</b>
значні труднощі у спілкуванні	невелика чисельність групи (перші заняття бажано проводити у групах до 3 осіб або індивідуально в залежності від тяжкості форм аутизму)
слабкі реакції на сильні подразники	використовувати звукові та візуальні сигнали
низький рівень здатності навчатися	варіювати навантаження
гіперактивність і дефіцит концентрації уваги	давати гучні голосові команди
важкі і часті спалахи гніву	використовувати добре продумане організаційно-методичне забезпечення на навчально-тренувальних заняттях
підвищена здатність до сенсорного сприйняття	мінімізувати вплив навколишнього середовища
проблеми зі сном	давати малі навантаження, якщо заняття проходить ввечері
відхилення в харчовій поведінці	давати рекомендації дітям щодо правильного харчування

**Синдром Дауна** – найпоширеніша генетична аномалія, яка часто призводить до розумової відсталості, однак за відповідної підтримки вони соціально адаптуються і можуть добре взаємодіяти зі своїми здоровими однолітками.

<b>Характеристика Синдрому Дауна:</b>	<b>Методичні рекомендації:</b>
найчастіше зустрічається	встановлювати чіткі завдання та

помірний і важкий ступінь відхилення розумового розвитку.	обмеження
порушення постави( 70-80%)	використовувати вправи, спрямовані на корекцію постави
вади слуху (60-80%)	тренеру важливо знати усний метод (читання з вуст); мова жестів. Активно користуватися засобами забезпечення наочності; спілкуватися з вихованцями так, щоб їм було видно обличчя тренера; під час словесного пояснення пам'ятати про виразність своєї артикуляції; використання залишкового слуху та інших сенсорних систем;
вади зору (короткозорість (50%), дальнозорість (20%), астигматизм, косоокість	використовувати зоровий контакт, обмежена чисельність групи (до 3-х totally сліпих в групі з 10 спортсменів); усунення перешкод у спортивній залі; тиша у спортивній залі, обмежений мовний контакт між спортсменами; чіткість та конкретність команд; великий обсяг мовної інформації з боку тренера, використання умовних звукових сигналів; специфічне використання дидактичного принципу наочності (вивчення рухів через торкання тренера, який виконує рух).
вербальні завдання виконують	застосовувати систематичний

гірше невербальних	контроль
переважають прості стимули над складними	використовувати творчий підхід (насиченість занять дидактичними іграми створює сприятливі умови для розвитку когнітивної діяльності)
обмеження уявлень і узагальнень	введення додаткового стимулу збудження (наприклад, музика при виконанні завдання збільшує працездатність)
прагнення звертати більше уваги на деталі, форми, ніж на цілісну конфігурацію	поліпшенню навчання сприяють постійні структуровані завдання, так як у таких дітей складність переходу з короткострокової пам'яті в довготривалу
нестійкість активної уваги	найбільш ефективним є поєднання рухової і зорової пам'яті із застосуванням великої кількості повторень
підвищена стомлюваність і виснаженість	давати малі навантаження з великими інтервалами відновлення; використовувати рухливі ігри
важке недорозвинення мовлення; мова починає розвиватися пізно, повільно	проводити в рамках підготовчої та заключної частин дихальну та артикуляційно-голосову гімнастику

**Дитячий церебральний параліч (ДЦП)** – захворювання мозку, що починається в період внутрішньоутробного розвитку, в період пологів або новонародженості. Прояви захворювання продовжуються протягом багатьох років, найчастіше – протягом усього життя.

<b>Характеристика ДЦП:</b>	<b>Методичні рекомендації:</b>
рухові розлади (паралічі, контрактури, парези, гіперкінези, атаксія та ін.)	регулярність, систематичність, безперервність навчально-тренувального процесу
порушення мовлення і психіки, поганий м'язовий тонус	навчати навичкам за допомогою методу «по-частинах», щоб зміцнити м'язовий тонус та закріпити основні рухові навички
відхилення у розумовому розвитку (75-80 %)	сувора індивідуалізація вправ відповідно до важкості порушень, віку дитини, психічного розвитку
порушення постави	поступове дозування, збільшення кількості фізичних вправ, в тому числі спрямованих на корекцію постави

Способи і зміст вправ для роботи з дітьми, що мають ДЦП: розтягування м'язів, зняття напруги в м'язах; розширення діапазону рухів, вправи загального впливу для зміцнення провідних і антагоністичних груп м'язів; вправи на витривалість для підтримки ефективності функціонального стану органів; тренування на розслаблення для усунення спазмів м'язів та судом; тренування, спрямоване на навчання хворого нормальній ходьбі; вправи для поліпшення рівноваги та сили.

**Фетальний алкогольний синдром (ФАС)** – це поєднання вроджених психічних і фізичних дефектів, які вперше проявляються при народженні дитини і залишаються у нього на все життя.

<b>Характеристика ФАС:</b>	<b>Методичні рекомендації:</b>
мозкові аномалії і розлади	застосовувати систематичний

	контроль та багаторазове повторення фізичних вправ
порушення поведінки	посилити бар'єр допустимої поведінки
специфічні особливості будови обличчя і черепа	використовувати звукові та візуальні сигнали
дефіцит зросту і ваги	поступове збільшення кількості загальнорозвиваючих вправ, надання рекомендацій з правильного харчування
дефіцит уваги та пам'яті	використовувати рухливі ігри, спрямовані на розвиток психічних якостей
складності у виконанні чітко поставлених завдань та важкість у згадуванні	акцентувати увагу на багаторазовому повторенні і закріпленні рухових навичок

**Синдром Мартіна-Белла** (синдром ламкої Х-хромосоми) – одна з найбільш поширених (після синдрому Дауна) форм розумової відсталості. Популяційна частота захворювання становить 1: 2000 – 1: 5000 всіх народжених. Хлопчики народжуються з великою масою тіла – від 3.5 до 4 кг. Першою ознакою, яка змушує запідозрити захворювання – це макроорхізм при відсутності ендокринної патології. Також є певні фенотипічні ознаки: велика голова з високим і широким чолом, довге обличчя зі збільшеним підборіддям, тупий та злегка клювовидно загнутий кінчик носа. Хворих хлопчиків в 2 – 3 рази більше, ніж дівчаток, хлопчики хворіють важче.

<b>Характеристика синдрому</b>	<b>Методичні рекомендації:</b>
<b>Мартіна - Белла:</b>	
довгасте обличчя	забезпечувати мінімальні слухові і

	зорові подразники необхідно надавати чіткі та ясні рекомендації до дій
схильність до судом	використовувати вправи на розтягування та розслаблення м'язів
проблеми координації	поступове збільшення кількості вправ, спрямованих на розвиток координації, використовувати рухливі ігри
розумова відсталість від легкої до помірної, проте деякі люди можуть мати тяжкий ступінь відхилення розумового розвитку.	необхідно надавати чіткі та ясні рекомендації до дій, структурувати план тренування

**Синдром Прадера-Віллі** (Prader-Willi syndrome) – вроджене захворювання, характеризується ожирінням, що поєднується із затримкою розумового розвитку і наявністю у людини занадто маленьких статевих органів. У хворих цим синдромом часто розвивається цукровий діабет. Цей синдром зустрічається досить рідко, його частота, за приблизними оцінками, становить 5 – 10 випадків на 100 000 новонароджених.

<b>Характеристика синдрому Прадера - Віллі:</b>	<b>Методичні рекомендації:</b>
приземиста фігура	використовувати сигнали і варіювати навантаження,
розумова відсталість	встановлювати правила і вимоги в залежності від ступеня відхилення розумового розвитку
незавершений статевий розвиток	використовувати загальнорозвиваючі вправи; суворе дозування фізичних

	вправ; створювати і структурувати план тренування
низький м'язовий тонус	використовувати вправи, спрямовані на розвиток сили, невеликі навантаження, великі паузи відпочинку між вправами та серіями вправ (до повного відновлення, ЧСС не вищий 120 уд./хв.)
надмірний апетит	давати рекомендації щодо правильного харчування дітям та батькам; використовувати вправи аеробного спрямування
знижена координація рухів	поступове збільшення кількості вправ, спрямованих на розвиток координації; використовувати рухливі та дидактичні ігри
коротка довжина стоп, кисті рук	використовувати рухливі ігри; масаж рук(від кисті рук до плеча) та масаж стопи (зведення стопи, пальці ніг, підошова поверхня стопи)
низький зріст	раціональне високоякісне харчування; відсутність стресів і постійного психоемоційного напруження; спеціальні дозовані вправи
підвищена сонливість	давати гучні голосові команди; змінювати інтенсивність навантаження, використовувати рухливі ігри, звукові та візуальні сигнали



страбизм (косоокість)	слідкувати за дистанцією та відстанню між спортсменами (дистанція та відстань повинні бути безпечними); обмежений мовний контакт між спортсменами; чіткість та конкретність команд
сколіоз (викривлення хребта)	використовувати вправи, які спрямовані на забезпечення силової і загальної витривалості спинних та черевних м'язів.
знижена щільність кісток	зміцнити м'язову силу; забороняються виснажливі тренувальні заняття, спрямовані на розвиток витривалості; надавати рекомендації батькам щодо вживання продуктів, які містять кальцій та вітамін D

**Фенілкетонурія (ФКУ)** – це рідкісне спадкове захворювання, пов'язане з порушенням обміну амінокислот, зокрема фенілаланіну, що призводить до тяжких порушень ЦНС, у вигляді порушень розумового розвитку. Вплив значних фізичних навантажень у людей з фенілкетонурією може викликати з однієї сторони, підвищений розпад власних білків з потенційним викидом фенілаланіну, з іншої, підвищену потребу в харчовому білку. У зв'язку з цим, людям з даною патологією рекомендується відвідувати спортивні секції, але не акцентувати увагу на спортивному результаті. До або після заняття необхідно приймати спеціально розраховану порцію замітника білка, а також контролювати рівень фенілаланіну в крові.

<b>Характеристика ФКУ:</b>	<b>Методичні рекомендації</b>
після з'ясування діагнозу терміново необхідно розпочати лікування	поліпшенню навчання, сприяють постійні структуровані завдання, так як у таких дітей складність переходу з

	короткострокової пам'яті в довготривалу
виражена млявість	встановлювати невеликі навантаження та видозмінювати їх; використовувати рухливі ігри; вводити додатковий стимул збудження (наприклад, музика при виконанні завдання збільшує працездатність)
відсутність інтересу до оточуючого середовища	навчання новим руховим діям проводити за допомогою дидактичних ігор
можлива підвищена дратівливість	суворе дозування, використовувати похвалу, підбадьорення, поступове збільшення кількості фізичних вправ
підвищений м'язовий тонус	розтягування м'язів (тренування на розслаблення для усунення спазмів м'язів), використання вправ, спрямованих на зняття напруги в м'язах
епілептичні напади	використовувати добре продумане організаційно-методичне забезпечення на навчально-тренувальних заняттях
артеріальна гіпотонія	регулярні фізичні вправи; пити по ковтку після кожного підходу (сік, компот, чай), щоб забезпечити постійний приплив цукру в кров; навантажувати ноги краще в кінці тренувального заняття

Практично у 100% людей від помірнього до глибокого ступеня відхилення розумового розвитку спостерігається як мінімум одне супутнє захворювання (епілепсія, порушення слуху, зору, ожиріння та інші види порушень). Вони можуть проявлятися спільно з аутизмом, синдромом Дауна та іншими захворюваннями. Тренер Спеціальних Олімпіад по футболу повинен все це враховувати в тренувальному процесі осіб з ВРР.

## **Навчання основним елементам гри в футбол осіб з відхиленнями розумового розвитку**

Техніка у футболі – це, насамперед, різноманітні прийоми з м'ячем, що застосовуються в іграх та в тренувальних вправах. Вона включає пересування і зупинки, повороти і стрибки; удари з різною силою по м'ячу, зупинки м'яча, ведення та відбір м'яча. Технічна майстерність футболістів характеризується кількістю прийомів, які вони використовують на полі; ступенем їх різнобічності та ефективністю виконання. За цими критеріями оцінюється рівень технічної майстерності.

Техніка не може розвиватися окремо від фізичних якостей (загальних і спеціальних). Навчання технічним прийомам необхідно починати з простих вправ, але обов'язково доповнювати їх грою у футбол. Для правильної організації навчально-тренувального процесу необхідно зосередити увагу на основних деталях кожного технічного прийому. У ході початкового навчання техніці володіння м'ячем необхідно правильно розставляти пріоритети. На початковому етапі навчання хлопчики і дівчатка у віці 8 – 9 років з ВРР повинні вивчати техніку наступних ігрових прийомів:

### **1. Ведення м'яча:**

- внутрішньою і зовнішньою сторонами підйому;
- із різною швидкістю і зміною напрямку;
- з обведенням стійок;
- після зупинок різними способами.

### **3. Зупинки м'яча:**

- підошвою і різними частинами стопи.
- зупинка м'яча грудьми, головою

### **4. Удари по м'ячу (передачі м'яча):**

- короткі і середні;
- різними частинами стопи.

### **5. Обведення суперника (без боротьби або в боротьбі).**

6. Відбір м'яча у суперника.

7. Вкидання м'яча з аути.

8. Техніка воротарів.

Навчати всім цим прийомам у рівному обсязі при 2-3-разових заняттях в тиждень за 8 тижнів неможливо, тому на перших 8-ми тижнях тренувань потрібно зосередити увагу на основних технічних діях. Такими, насамперед, є: ведення м'яча, удари по м'ячу, зупинки та передачі м'яча. Також, необхідно звертати увагу на те, що особи з різним ступенем відхилення розумового розвитку мають різні фізичні та когнітивні можливості, тому це потрібно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу футболістів з ВРР.

### Ведення м'яча

Ведення м'яча – це важливий технічний прийом, що дозволяє виграти у суперника простір і час, створити чисельну перевагу, комбінувати з партнерами, завдавати удару по воротах або обводити суперника для загострення гри не тільки в центрі поля, а й у штрафному майданчику супротивника.

Ведення м'яча внутрішньою стороною підйому лівої чи правої ноги часто застосовується в грі для здорових. Однак, юному гравцеві з ВРР необхідно пояснити, що м'яч повинен бути біля середини стопи ноги, яку треба рухати вперед, рівномірно і послідовно наносячи легкі удари по м'ячу.

Поперемінне ведення м'яча внутрішньою стороною підйому правої і лівої ноги дозволить надійніше контролювати м'яч та захистить від суперника. Перекати м'яча зі стопи однієї ноги на стопу іншої забезпечує не тільки надійний контроль м'яча, але й затрудняє відбір його суперником.

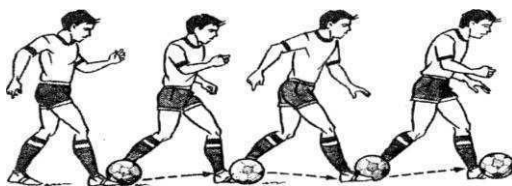


Рис. 3 Поперемінне ведення м'яча внутрішньою стороною підйому правої і лівої ноги.

Для ведення м'яча ударами необхідно, щоб носок правої або лівої ноги був направлений до землі, а м'яч повинен знаходитися перед футболістом. Для того щоб вести м'яч, гравець повинен завдавати по ньому легкі, послідовні удари.

Легкі удари по м'ячу зовнішньою стороною підйому дозволяють виконувати ведення на більшій швидкості, але такий спосіб ведення вимагає від гравця більшої уваги і контролю. Справа в тому, що м'яч в цьому випадку віддаляється від ноги футболіста і знаходиться трохи збоку від стопи. У такому положенні його складніше зберегти, якщо суперник піде в відбір.

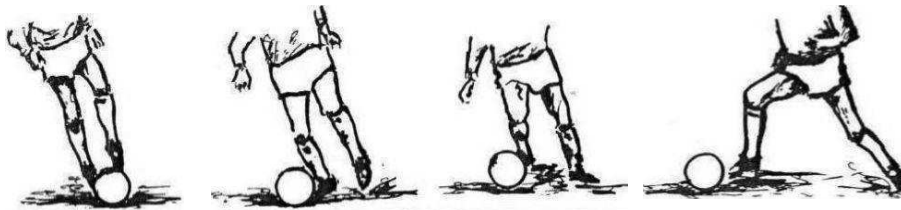


Рис.4 Поперемінне ведення м'яча зовнішньою стороною підйому правої і лівої ноги.

*Методичні рекомендації:* у дітей з ВРР існують проблеми з диференціацією м'язових зусиль (вони погано контролюють силу удару, відпускаючи м'яч далеко від себе), використовувати волейбольні м'ячі при початковому розучуванні, застосувати дидактичні ігри.

### **Зупинка м'яча**

Цей технічний прийом застосовується, коли потрібно зупинити м'яч, переданий партнером, або коли гравець перехоплює м'яч, відправлений гравцем суперника. Технічний прийом «Зупинка м'яча» дозволяє опанувати м'ячем, зберегти його у футболіста, з користю розпорядитися ним для вирішення наступних техніко-тактичних завдань.

При виконанні цього прийому необхідно бути уважним, з тим, щоб м'яч не відскочив на неконтрольовану відстань і не потрапив до супротивника. Особливо небезпечна помилка при зупинці м'яча в штрафному майданчику при обороні своїх воріт. Вона дозволить супернику, без попередньої обробки, нанести прицільний удар. Невдала зупинка м'яча при переході від оборони до

атаки призводить до його втрати.

У технічному арсеналі кожного футболіста з ВРР має бути кілька видів зупинок м'яча, і всі вони вивчаються на початковому етапі. Тренер повинен навчити футболістів з ВРР наступним видам зупинок м'яча:

1. Зупинка м'яча підошвою – це найбільш простий прийом. Для його виконання необхідно витягнути ногу вперед назустріч м'ячу, злегка зігнувши її в колінному суглобі, носок бутси підняти, п'яту опустити і зробити поступливе рух назад розслабленою ногою.

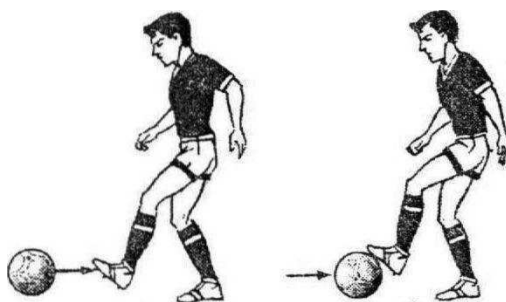


Рис. 5 Виконання технічного прийому «Зупинка м'яча підошвою»

*Методичні рекомендації:* контролювати кут зігнутої ноги у колінному суглобі, тримати поставу рівно, тулуб подати трохи вперед. Даний технічний прийом діти з ВРР опановують досить швидко.

2. Зупинка внутрішньою стороною стопи або неповна зупинка м'яча, що летить або котиться. Гравець повинен зробити невеликий розслаблений рух назад приймаючої м'яч ногою, і, «придавити м'яч» перед собою до газону.

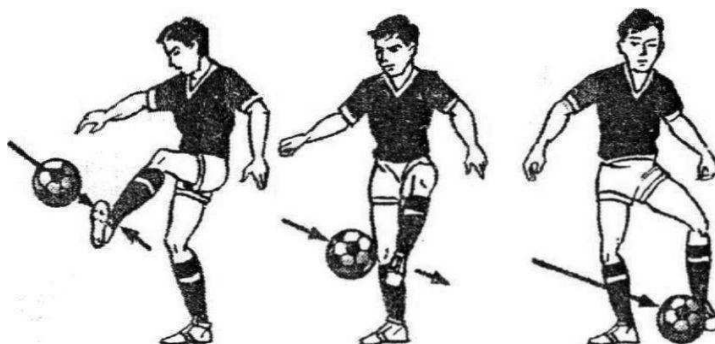


Рис. 6 Виконання технічного прийому «Зупинка внутрішньою стороною стопи або неповна зупинка м'яча, що летить або котиться назустріч»

*Методичні рекомендації:* контролювати кут відхилення назад приймаючої м'яч ноги, тримати рівновагу за рахунок опорної ноги. Перед розучуванням цього технічного елементу необхідно удосконалити координацію та сили нижніх кінцівок. Навчання слід проводити з використанням методу «по частинах»

3. Зупинка м'яча грудьми, головою. При зупинці м'яча головою, необхідно відхилитися назад для зниження швидкості польоту м'яча, і в момент зіткнення з м'ячем повністю взяти його під контроль, оволодівши ним для вирішення наступних техніко-тактичних завдань.



Рис.7 Виконання технічного прийому «Зупинка м'яча головою»

*Методичні рекомендації:* при прийомі м'яча головою щелепа повинна бути закрита, щоб діти не прикусили язик; опорну ногу відвести назад (для покращення рівноваги). Забороняється приймати м'яч боковими частинами голови (у дітей з ВРР дуже слабкі коронарні шви, а при деяких захворюваннях вони зовсім не зростаються).

Для зупинки м'яча грудьми потрібно зробити вдих, з відхиленням (прогином) назад, що дозволить дещо розслабити м'язи і амортизувати швидкість польоту м'яча, повністю уповільнити його рух і скинути м'яч вниз для виконання подальших техніко-тактичних дій: обведення суперника, удару по воротах або передачі м'яча партнеру і т.д.



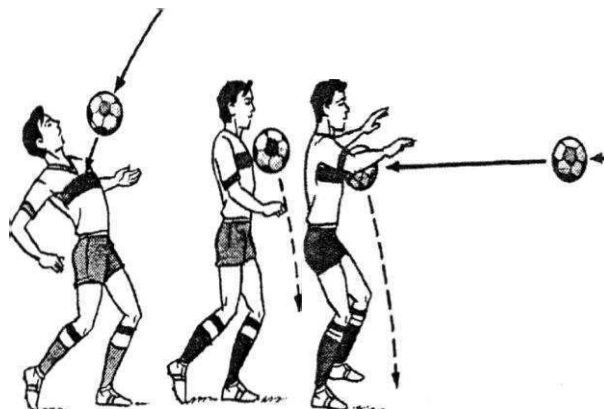


Рис. 8 Виконання технічного прийому «Зупинка м'яча грудьми»

*Методичні рекомендації:* при зупинці м'яча грудьми необхідно контролювати, щоб діти з ВРР не забували вдихати повітря, на перших етапах навчання ноги згинали у колінних суглобах та ставили нарізно (для покращення рівноваги).

4. Зупинка м'яча підйомом або носком. М'яч, що опустився до гравця часто необхідно швидко зупинити. Для цього необхідно зробити рух опорною ногою назад. При наближенні до ноги м'яча, виконати «підсічку» під м'яч. Дуже важливо піймати м'яч на носок, при цьому не рухати ногою. У цьому випадку м'яч сам опуститься на газон, і з ним можна буде продовжувати будь-які дії.

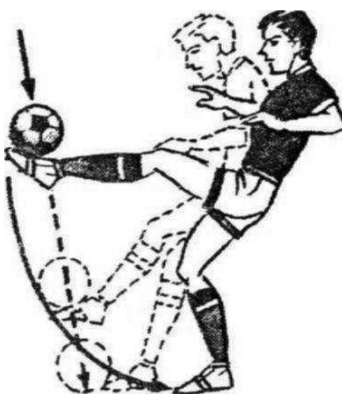


Рис. 9 Виконання технічного прийому «Зупинка м'яча підйомом або носком»

*Методичні рекомендації:* гомілковий суглоб ноги не повинен бути розслабленим. Необхідно на перших етапах страхувати дітей з ВРР позаду, приймаючу ногу не піднімати високо (це зменшить рівновагу), навчати треба з

використанням методів наочності та великою кількістю повторень.

5. Технічний прийом «Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи». У тих випадках, коли м'яч летить ззаду чи збоку, опускаючись, трохи віддаляється від гравця, використовується зупинка зовнішньою стороною стопи.



Рис.10 Виконання технічного прийому «Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи»

*Методичні рекомендації:* опорна нога згинається в колінному суглобі, а інша виноситься вперед, підводиться і розгортається. М'яч накривається зовнішньою стороною стопи, а гомілковостопний суглоб розслабляється. Тулуб злегка нахиляється в сторону м'яча. На перших етапах навчання підстраховувати футболіста з ВРР, щоб він не втратив рівновагу, використовувати похвалу та підбадьорення.

### **Удари по м'ячу**

1. Удар внутрішньою стороною підйому стопи. Освоєння техніки ударів ногами по м'ячу краще починати з розучування удару внутрішньою стороною підйому стопи, який часто використовується в грі. Цей прийом застосовується для передачі м'яча на короткі та середні відстані, для удару по воротах суперника з близької відстані. Удар внутрішньою стороною підйому стопи недостатньо сильний, але точний.

Щоб виконати цей удар, треба поставити злегка зігнуту в коліні ногу в 10 –15 см від м'яча, трохи збоку. При цьому носок опорної ноги повинен точно співпадати з напрямом передбачуваного удару. Стопа повинна бути зігнутою в колінному суглобі ударної ноги та розвернута назовні. У момент удару

середина підйому стопи стикається з серединою м'яча, з нахилом тулуба над м'ячем. Після завершення удару ударна нога має продовжувати рух за м'ячем, так як це забезпечує тривалий і точний удар.

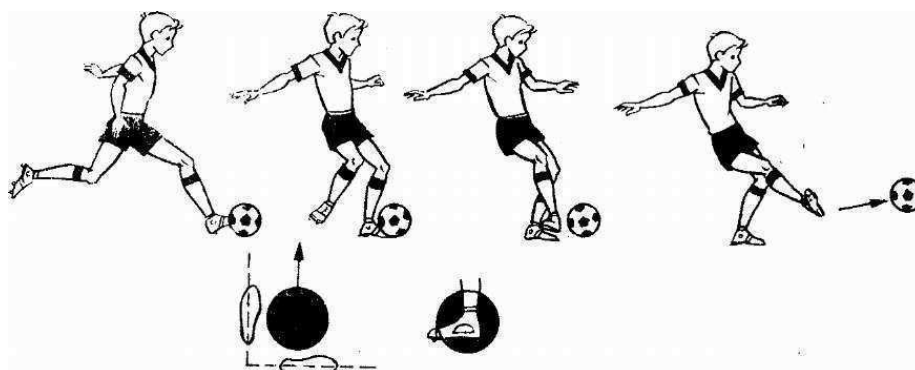


Рис. 11 Виконання технічного прийому «Удар внутрішньою стороною підйому стопи»

*Методичні рекомендації:* тулуб при ударі правою ногою відхиляється вліво, при ударі лівою ногою – вправо. Щоб виконати прийом з розбігу, гравець повинен встати в 3 – 4 кроках від м'яча і трохи збоку. Розбігшись, він завдає удару в нижню частину м'яча. Звертаємо увагу на помилки, які допускають діти з ВРР при розучуванні цього удару – опорна нога ставиться занадто близько до м'яча; розбіг виконують по прямій лінії, а не по дузі. Навчання цьому технічному елементу необхідно проводити за допомогою метода «по-частинах» з використанням комплексу дидактичних ігор.

2. Удар серединою підйому стопи. Цей прийом застосовується при передачах м'яча на середні і довгі відстані, при ударах по воротах з цих відстаней. Удар виконується з прямого розбігу. При виконанні цього удару опорна нога, трохи зігнута в коліні, ставиться поряд з м'ячем, носок її спрямований точно за напрямком удару. При цьому, ударна нога відводиться назад, згинається в колінному суглобі і маховим рухом стегна виноситься вперед. Удар наноситься точно в середину м'яча, гомілковий суглоб напружується, носок ноги відтягується вниз, корпус нахиляється вниз. Одночасно з ударною ногою однойменна рука відводиться назад, а інша – викидається вперед-вгору. Якщо опорну ногу поставити на лінії м'яча, то він

полетить невисоко. Для польоту м'яча по високій траєкторії, при виконанні удару опорну ногу необхідно поставити до м'яча.

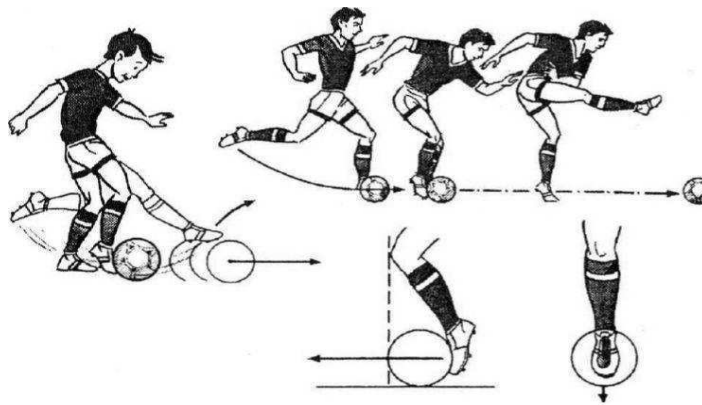


Рис.12 Виконання технічного прийому «Удар серединою підйому стопи»

*Методичні рекомендації:* у дітей з ВРР існують складності з рухливістю в гомілковостопному суглобі. Використовувати вправи на розтягування м'язів гомілковостопного суглоба а також велику кількість підвідних вправ у розучуванні цього технічного елемента.

3. Удар зовнішньою частиною підйому стопи. Застосовується при обстрілі воріт, у кутових та штрафних ударах, при прихованій передачі м'яча партнеру. При виконанні цього удару м'яч закручується, відхиляючись убік. Для того, щоб цей удар був точним, напрямок розбігу повинен співпадати з напрямом передбачуваного польоту м'яча. Зігнута опорна нога ставиться на рівні м'яча на таку відстань від нього, щоб не заважати руху ударної ноги.

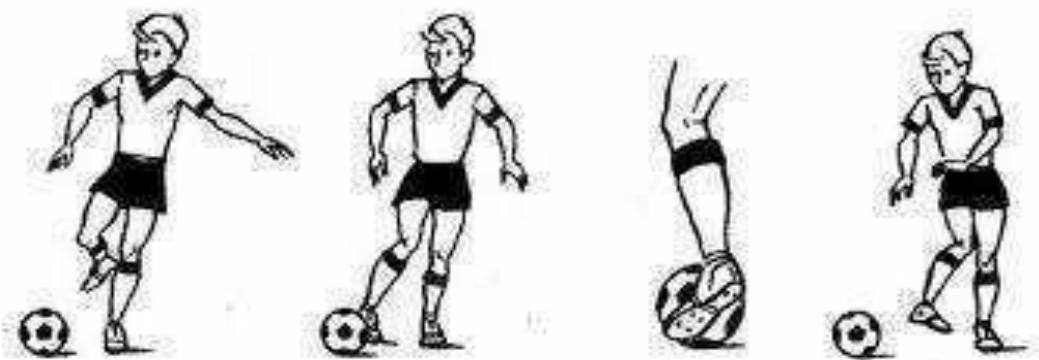


Рис.13 Виконання технічного прийому «Удар зовнішньою частиною підйому стопи»

*Методичні рекомендації:* носок відтягується вниз, гомілковий суглоб закріплюється і вся нога розгортається всередину. Тулуб нахиляється вперед, а вага тіла переноситься на опорну ногу. У момент удару нога стикається з м'ячем зовнішньою частиною бутси. При розучуванні цього технічного елементу у дітей з ВРР спостерігаються проблеми з координацією рухів (їм важко одночасно розгорнути ногу всередину та нанести удар по м'ячу). Необхідно використовувати вправи на координацію рухів, підвідні вправи та велику кількість повторень для закріплення цього рухового навичку.

4. Удар п'ятою. Таким способом виконується передача м'яча партнеру, що знаходиться позаду. Удар несподіваний, видовищний, але застосовується в грі рідка. Для виконання цього удару опорну ногу слід поставити на одному рівні і трохи збоку від м'яча. Ударна нога після замаху проходить над м'ячем, або збоку від нього, а потім зворотним рухом наноситься удар п'ятою в середину м'яча. Для виконання комбінації з партнером, що є несподіваною для суперників, необхідно опорну ногу поставити перед м'ячем, щоб п'ята була напроти середини м'яча.

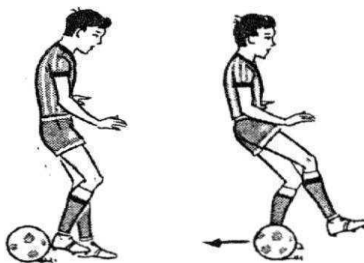


Рис.14 Виконання технічного прийому «Удар п'ятою»

*Методичні рекомендації:* коліно опорної ноги повинне бути зігнуте, після чого виноситься вперед і трохи вбік ударної ноги. Її носок одночасно розгортається, щоб п'ята виявилася навпроти середини м'яча. При розучуванні слідкувати, щоб діти з ВРР наносили удар точно в середину м'яча, використовувати наочні методи навчання.

5. Удар з лету. Один з найбільш складних технічних прийомів. При навчанні цим ударам, слід звернути увагу на правильне зіткнення ударної ноги з м'ячем. Коли удар серединою підйому в середину м'яча виконується технічно

правильно, м'яч летить точно в ціль. Ця ж особливість характерна для ударів з лету внутрішньою і зовнішньою частинами підйому.



Рис. 15 Виконання технічного прийому «Удар з лету»

*Методичні рекомендації:* удар технічно важко виконувати, тому розучувати його необхідно особам з легким ступенем відхилення розумового розвитку. Необхідно враховувати висоту, швидкість і напрямок польоту м'яча. Для того, щоб потрапити точно у ворота, футболіст повинен повернутися обличчям до м'яча і в момент його наближення, нахилиючи тулуб у бік опорної ноги, нанести удар серединою підйому в середину м'яча. На перших етапах розучування необхідно підстраховувати дітей з ВРР, адже вони з легкістю втрачають рівновагу та можуть отримати травму.

6. Удари по м'ячу головою. У ході футбольного матчу застосовуються дуже часто. Особливо в Англії, Скандинавських країнах, і займають серед всіх технічних прийомів, за підрахунками статистиків, третє місце.

Удари головою небезпечні після флангових передач в штрафну площу. Їх наносять атакуючі гравці. Використовують їх і гравці оборони, які сильним ударом голови намагаються винести м'яч за межі небезпечної зони перед воротами. Виконують передачі м'яча головою партнерам і гравці середньої лінії. Для того, щоб навчити гравців добре виконувати цей технічний прийом, необхідно в процесі навчання активно працювати над його освоєнням. Використовують для цього відносно прості вправи з м'ячами (для дітей з ВРР краще вправлятися спочатку з волейбольними м'ячами). Удари виконуються серединою лоба з місця і в стрибку.



Рис. 16 Виконання технічного прийому «Удари по м'ячу головою»

*Методичні рекомендації:* бити по м'ячу дітям з ВРР боковими частинами голови забороняється, для нанесення удару головою в стрибку, необхідно добре виконати поштовх ногами і скоординувати свої рухи в найвищій точці стрибка. Стрибок виконується поштовхом однією або двома ногами одночасно. Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад, а в найвищій точці стрибка рухом тулуба і кивком голови різко наноситься удар по м'ячу. При навчанні цьому технічному елементу використовувати волейбольні м'ячі у поєднанні з великою кількістю методів наочності та практичних вправ.

### **Відбір м'яча у суперника**

У сучасному футболі технікою відбору м'яча повинні володіти польові гравці будь-якого амплуа. Футболістам на початковому етапі підготовки слід знати всі існуючі способи відбору м'яча: перехоплення, відбір поштовхом у дозволена частину тулуба і, нарешті, підкат. Відпрацюванню останнього технічного прийому приділяють серйозну увагу тренери з дитячо-юнацького футболу. Адже неправильне застосування підкату призводить, як правило, до порушення правил гри, а також це може призвести до серйозної травми як гравця, що виконує підкат, так і суперника. Тому для дітей з ВРР тренери Спеціальних Олімпіад не рекомендують застосовувати даний технічний прийом.

1. Відбір м'яча перехопленням застосовується в тих випадках, коли суперник, рухаючись з м'ячем назустріч, занадто далеко відпустив від себе м'яч. Вловивши цей момент, необхідно різким рухом опанувати м'ячем або спробувати відбити його, поставивши на його шляху ногу. Важливим у цей момент є розташування атакуючого і обороняючого гравців.



Рис. 17 Виконання технічного прийому «Відбір м'яча перехопленням»

*Методичні рекомендації:* гомілковий та колінний суглоби повинні бути добре закріпленими. На перших етапах навчання дітей з ВРР цьому технічному елементу необхідно використовувати методи наочності, а також дидактичний принцип «від простого до складного». Спочатку суперник з м'ячем не повинен чинити супротив, з освоєнням даного технічного елементу підвищувати рівень складності.

2. В залежності від сформованої ситуації можливе застосування цілого ряду варіантів способу «Відбір поштовхом у дозволена частину тулуба». Основний же прийом виконується таким чином. Зближуючись з суперником, що володіє м'ячем, особа, котра відбирає м'яч повинна зайняти вигідну позицію на його шляху. У той же час ударна нога повинна повторити ті ж рухи, що і при ударі внутрішньою стороною підйому: спочатку нога відводиться назад, її суглоби сильно напружуються, після чого вона, як перешкода, виноситься вперед, зустрічаючи м'яч. У той же момент треба постаратися усунути суперника поштовхом у плече. Натрапивши на гравця з м'ячем, він за інерцією продовжить рух вперед, залишивши м'яч у ваших ніг.

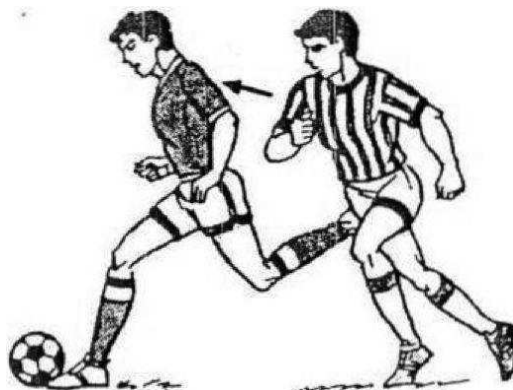


Рис. 18 Виконання технічного прийому «Відбір поштовхом у дозволена частину тулуба»



*Методичні рекомендації:* даний технічний елемент для осіб з ВРР потрібно вивчати після ударів внутрішньою стороною стопи; застосовувати велику кількість повторень; при відпрацюванні технічного прийому контролювати поштовх у тулуб; фіксувати гомілковий суглоб, задля уникнення травм.

### **Обведення суперника**

В ігрових епізодах футболістам доводиться часто виконувати обманні рухи – фінти. Вони виконуються як тулубом, так і ногами і мають єдину мету – зберегти м'яч, обіграти суперника або суперників. В останньому випадку гравці, що йдуть на відбір м'яча, втрачають контроль над своїми зонами, і створюють чисельну перевагу, яка може бути використана атакуючою командою.

Навчати техніці виконання фінтів потрібно розпочинати на початковому етапі і надалі вдосконалювати. Важливо навчитися виконувати хитрощі якомога природніше, щоб гравець щиро повірив в намір футболіста, який володіє м'ячем.

Для того щоб підготувати футболістів з ВРР до освоєння фінтів з м'ячем, рекомендується починати навчання з виконання вправ без м'яча:

- Після повільного бігу виконати ривок вправо, вліво або по ходу руху.
- Після швидкого бігу різко зупинитися і знову виконати ривок в іншому напрямку.
- Здійснюючи пробіжки між конусами, стійками, маркерами, постійно змінювати швидкість і напрямок руху.
- Виконати ривок, потім – випад у бік і знову ривок.
- Біг в квадраті. На майданчику розмічається квадрат зі сторонами в 4 метри, в якому розміщується 8 – 10 дітей, котрі займаються. За сигналом одного з них всі починають швидко переміщуватися в межах квадрата, намагаючись не зачепити один одного. Вправа виконується 20-30 секунд. Після невеликого відпочинку вона повторюється знову.
- Під час прискорення футболіст робить раптову зупинку, попередньо

виконавши обманний рух тулубом.

– Салки навколо стовпа. Тренуються два гравці. У центрі кола діаметром 2 м встановлюється стійка. Один з партнерів за допомогою обманних рухів тулубом прагне втікти від переслідувача. Виходити з кола забороняється. Партнери періодично міняються ролями.

– У штрафному майданчику десять футболістів («рибалок»), взявшись за руки, прагнуть зловити десять інших гравців («рибок»), які намагаються уникнути затримання. «Рибалки» повинні зловити рибок, при цьому не можна здійснювати прорив через «мережу» рибалок. Час ловлі тренер реєструє за секундоміром, коли всі «рибки» будуть спіймані, відбувається зміна завдання.

Після того, як будуть освоєні ці вправи, легше розучувати найпростіші фінти з м'ячем, а потім – складніші.

1. Фінт «Помилковий замах на удар». Освоєння цього фінта, як і всіх інших, рекомендується починати без опору партнерів. Спочатку використовують будь-який предмет (стійку, конус, прапорець, м'яч). Футболіст діє наступним чином: він веде м'яч і за 2–3 метра до нього виконує фінт, показуючи, що удар буде завдано вправо (вліво), а сам швидко продовжує рух з м'ячем вліво (вправо).

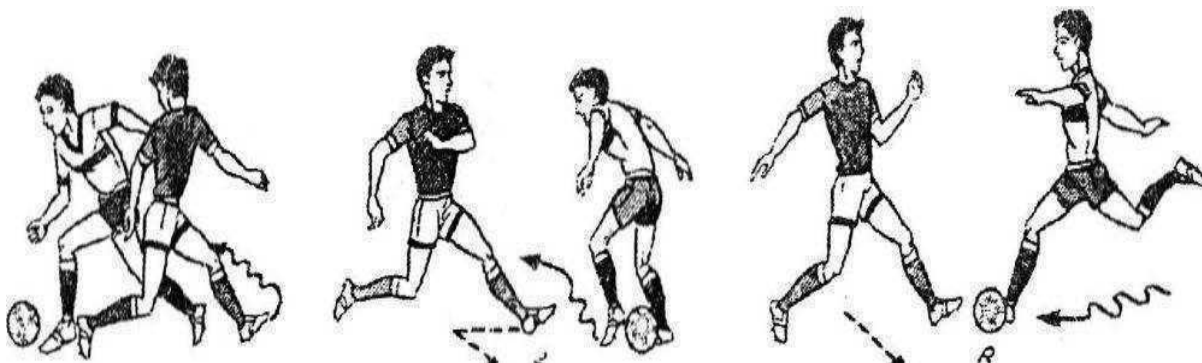


Рис. 19 Виконання фінта «Помилковий замах на удар»

*Методичні рекомендації:* використовувати підвідні вправи. Після того, як тренер відчує, що дану вправу освоєно, починаємо виконувати аналогічне завдання, але з реальним партнером. Спочатку він грає роль пасивного суперника, але потім діє все більш активно проти гравця, який володіє м'ячем.

2. Фінт «Помилкова зупинка». Освоюється даний прийом в парах.

Партнери стають в 8 метрах один від одного. Один з них веде м'яч прямо на свого «противника». За 1,5 – 2 м від нього він різко зупиняється, притиснувши м'яч підшвою до землі. Потім, швидко, піднявши ногу і завівши ступню за м'яч, прошовхує його вперед, роблячи ривок з м'ячем по ходу руху. В ході занять партнери періодично міняються ролями.

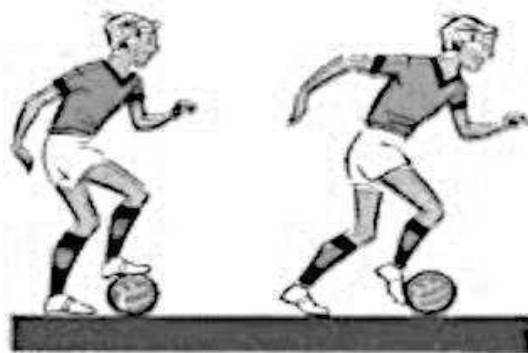


Рис. 20 Виконання фінта «Помилкова зупинка»

*Методичні рекомендації:* розучувати фінт за допомогою методів наочності (показ, ілюстрації, відеоматеріали)

3. Фінт «Показ корпусом». Даний прийом виконується таким чином. Гравець в середньому темпі веде м'яч назустріч супернику. За 2 – 2,5 метра від нього він раптово виконує рух тулубом вправо (вліво), а сам швидко виконує рух і проходить з м'ячем поруч з суперником зліва (справа).



Рис. 21 Виконання фінта «Показ корпусом»

*Методичні рекомендації:* спочатку в якості орієнтира для дітей з ВРР потрібно використовувати стійки, м'ячі, конуси і маркери. Навчання ефективно з використанням дидактичних ігор.

4. Фінт «Відхід з м'ячем». Спортсмен веде м'яч внутрішньою стороною стопи низом у стінку. Коли м'яч відскочить від стіни, виконується помилковий замах ногою для удару, а ударна нога переноситься через м'яч і стає попереду та збоку від опорної ноги. Потім швидким рухом тієї ж ноги потрібно відштовхнутися колом через однойменне цій нозі плече. Після цього провести м'яч на 8 – 10 кроків.

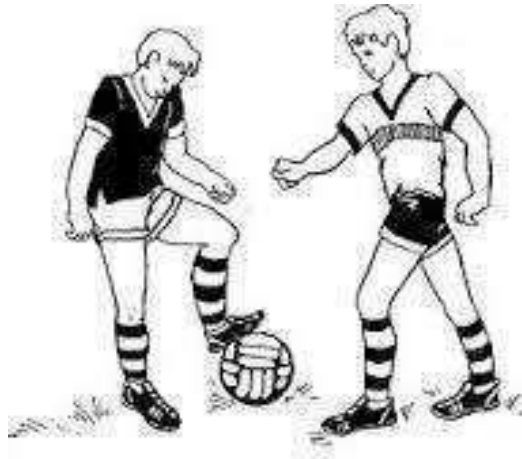


Рис. 22 Виконання фінта «Відхід з м'ячем»

*Методичні рекомендації:* тільки для осіб з легким ступенем ВРР; після освоєння цього руху, фінт використовується в складніших вправах з партнерами.

5. Фінт «Залиш м'яч партнеру». У розучуванні цього прийому беруть участь кілька осіб з ВРР. Один з гравців веде м'яч і за 2–3 м до суперника раптово залишає його партнеру, який слідує за ним, а сам вчиняє ривок далі, тягнувши за собою суперника. Партнер підхоплює м'яч і виконує удар в ціль (ворота, мішень на стінці).

6. Фінт «переступання через м'яч». Цей фінт ефективний при спробі обіграти суперника, що стоїть на шляху або біжить назустріч. Зближуючись з суперником, гравець заносить одну ногу над м'ячем і трохи подає тулуб у бік піднятої ноги. Потім, верхня частина тулуба різко подається в протилежному напрямку, а м'яч внутрішньою частиною підйому іншої ноги проштовхується повз суперника.

*Методичні рекомендації:* спочатку рекомендується виконувати даний фінт,

повільно зближуючись з партнером, який виконує роль «пасивного» суперника. У міру освоєння прийому той діє більш активно, наприклад, перешкоджає нападаючому, витягаючи ногу в сторону.

Основні помилки при виконанні фінтів у футболістів з ВРР наступні:

- помилково рух виконується дуже близько від суперника, і той легко опановує м'ячем;
- помилкове рух виконується дуже далеко від суперника, і він легко розгадає фінт;
- після помилкового руху ривок з м'ячем виконується недостатньо швидко, і суперник вибиває м'яч.

Усунути ці помилки не просто, але можна. Для цього необхідно систематично відпрацьовувати помилкові рухи, аналізуючи при цьому ефективність їх виконання.

### Вкидання м'яча з аути

М'яч, що вийшов за межі поля через бічну лінію, вводиться в гру вкиданням. Цим технічним прийомом повинен володіти кожен футболіст. Даний прийом в грі може бути дуже ефективним, якщо хтось із гравців вміє далеко вкидати м'яч. Вкидання м'яча з-за бокової лінії проводиться з місця або з розбігу.

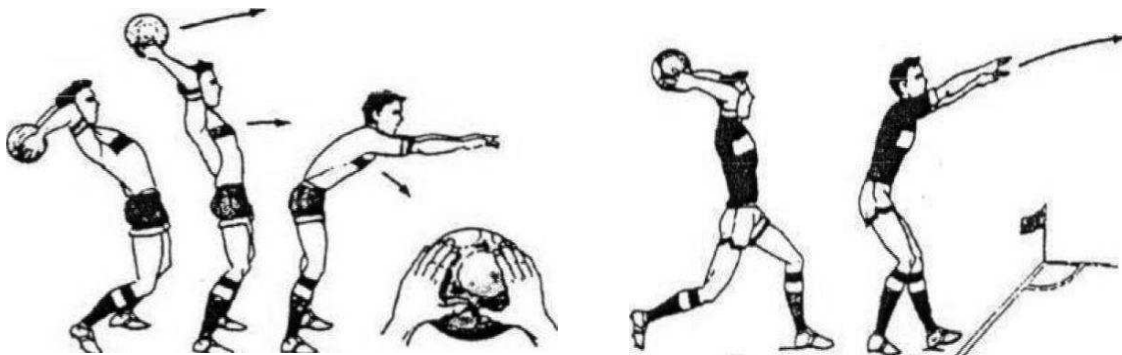


Рис. 23 Техніка вкидання м'яча з аути з використанням прийому «З розбігу»

*Методичні рекомендації:* при вкиданні з місця, ноги в момент замаху необхідно зігнути ноги в колінному суглобі. М'яч слід тримати так, щоб великі

пальці стискалися. За рахунок енергійного розгинання ніг, згинання тулуба та рухів руками м'яч вкидається в поле. При вкиданні м'яча з розбігу дитина з ВРР, підбігаючи до бічної лінії, тримає м'яч перед собою, а за один – два кроки різко піднімає його над головою, заносить за тулуб і кидає.

### **Підготовка воротарів**

Для початкової підготовки воротарів 8–9 років з ВРР рекомендується 1–2 спеціальних (воротарських) заняття на тиждень тривалістю не більше 45 хв. плюс 1 –2 заняття, де майбутні воротарі освоюють основи дій польових гравців. Ці вимоги обов'язкові, тому що більшості дітей цього віку з ВРР властиві такі особливості поведінки: короткий період уваги; постійно перебувають у русі, люблять бігати і стрибати; не можуть правильно розподіляти свої сили. У грі бігають, поки не втомлюються. Зупиняються, щоб відновитися, і потім відновлюють біг в тому ж темпі; погано розвинені хапальні рухи (ловля м'яча однією або двома руками); орієнтовані на себе, і тому всі прагнуть бігти туди, де знаходиться м'яч; психологічно ранимі.

Розвиток фізичних якостей та навчання техніко-тактичним діям воротарів даної нозологічної групи та віку відбувається при виконанні спеціальних ігрових вправ.

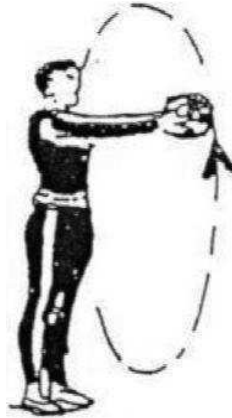
Рухові якості та дії, які необхідно тренувати у футболістів з ВРР у віці 8 – 9 років: координація, швидкість переміщень, швидке і точне сприйняття ігрових ситуацій, ритм рухових дій, рівновага, гнучкість.

## КОМПЛЕКС ВПРАВ для навчання техніці воротарів з ВРР

Місце: футбольне поле, будь-який вільний майданчик, спортзал.

Інвентар: м'ячі футбольні (№ 3, 4) та інші м'ячі. Зміст вправ: індивідуальні заняття з м'ячем.

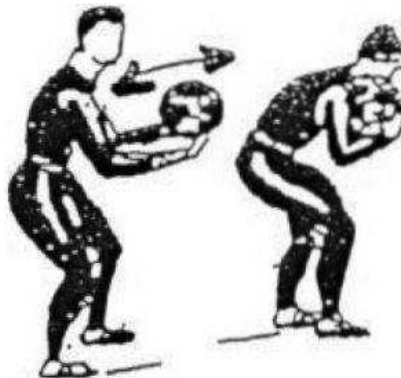
1. В.п. стоячи, м'яч в руках. Кругові рухи в площині тулуба.



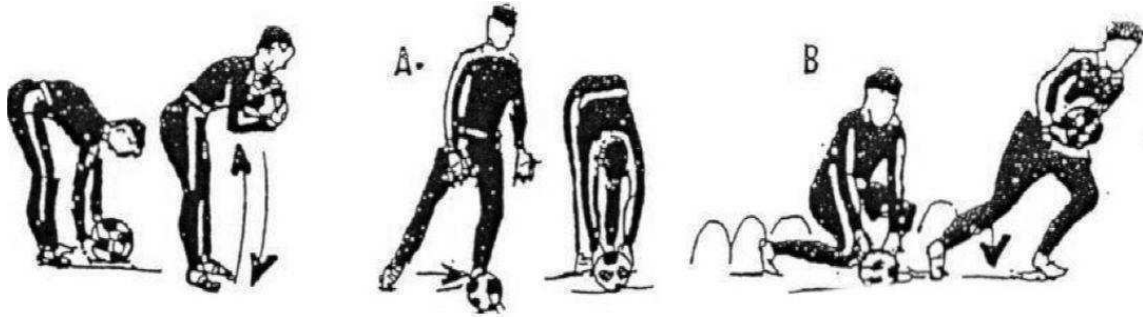
2. В.п. стоячи, м'яч у витягнутих руках. Кругові рухи в різних напрямках.



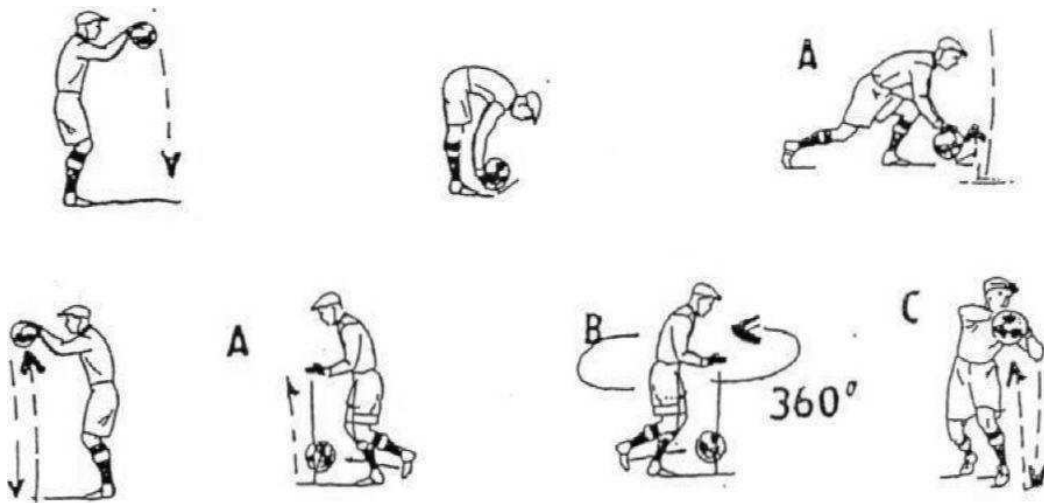
3. В.п. повторні притиснення м'яча до грудей ("кошик").



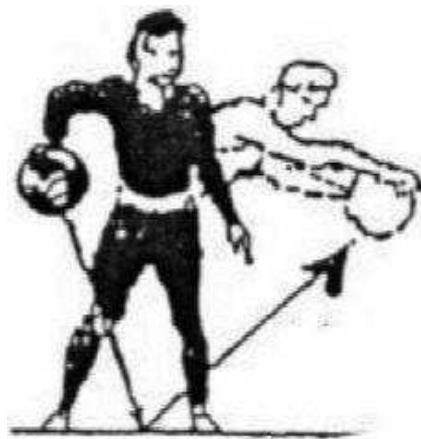
4. В.п. Ноги нарізно, нахил вперед. Повторні підтягування м'яча до грудей. Варіант: те ж, тільки з нахилами (попередньо) вліво і вправо. В.п.: стоячи, м'яч у витягнутих руках. Відпускати м'яч, ловити його біля землі і притискати до грудей. Варіант той же з утриманням м'яча після відскоку від землі.



5. В.п.: стоячи. Повторювати удари м'яча об землю по черзі кожною рукою і ловити м'яч після відскоків. Варіанти: А – те ж в ходьбі, в повільному бізі; В – після удару – розворот на 90,180 і 360 °; С – ударяти і ловити м'яч осторонь (збоку).

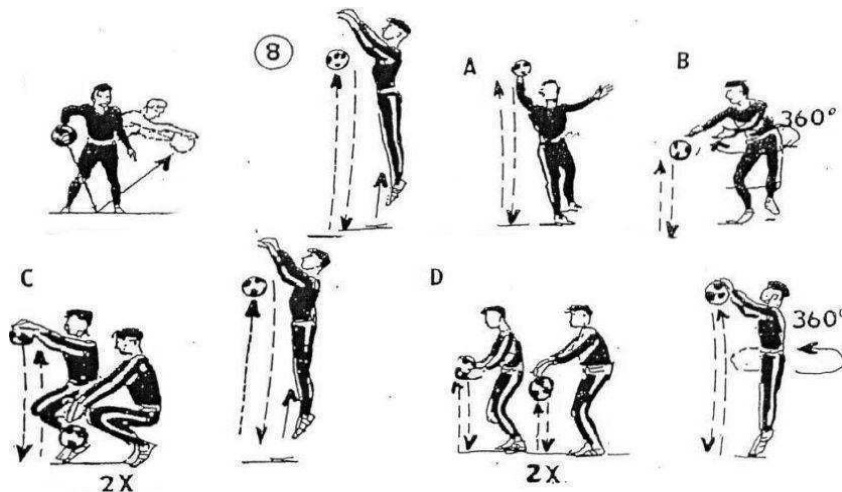


6. В.п.: стоячи. Однією рукою ударяти м'яч під кутом об землю, обома ловити осторонь (збоку).





7. В.п.: ноги разом. Одночасно з підскоками повторно ударяти м'яч об землю і ловити обома руками. Варіант: А – те ж, тільки ловити м'яч однією рукою (попередньо правою і лівою); В – під час підскоків м'яча розвертатися на 90, 180 і 360 ° (в стрибку); С – два підскоки в присіді і стрибок вгору (якомога вище); D – ноги разом. Після двох підскоків вдарити м'яч об землю; розвернутися на 90, 180 і 360 ° і зловити м'яч перш, ніж він впаде.



## Розподіл вісьми – тижневого навчального матеріалу

Програма розрахована на 8 тижнів: 24 годин (3 заняття на тиждень по 60 хвилин для осіб з легким та помірним ступенем відхилення розумового розвитку); 18 годин (3 заняття на тиждень по 45 хвилин для осіб з помірним та важким ступенями відхилення розумового розвитку).

Заняття з дітьми проводяться на повітрі або в приміщенні. Заняття потребують мінімум спортивного спорядження. У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань. Кожне тренувальне заняття з дітьми включає в себе комплекс вправ розминки, загальну фізичну підготовку, навчання основним правилам та технічним елементам гри в футбол, рухливі та дидактичні ігри.

Форма організації занять: індивідуальна, групова, масова (з урахуванням ступеня ВРР та індивідуальних особливостей кожної дитини).

Обладнання та матеріали: спортивний інвентар (футбольні м'ячі, конуси, стійки, маркери, жилети, свисток і т.д.), атрибути для проведення конкурсів та змагань, музичний центр.

### План – схема вісьми - тижневого мезоциклу підготовки для груп початкової підготовки (8 років)

№	Розділ підготовки	Кількість годин		
		легкий ступінь	помірний ступінь	важкий ступінь
1.	Теоретична підготовка	1	0,5	–
3.	Загальна фізична підготовка	6	5	4
4.	Спеціальна фізична підготовка	2	1	–
5.	Технічна підготовка	9	7,5	4
6.	Тактична підготовка	1	1	1
7.	Навчальні та тренувальні ігри	2	2	2
8.	Оздоровчі та соціально-орієнтовані заходи (рухливі ігри, корекція постави, естафети, програма «Об'єднаний спорт»)	2	5	5
9.	Контроль	1	2	2
	Разом	24	24	18

#### Теоретична підготовка

Вивчення спрощених правил гри затверджених «SOI», ознайомлення з індивідуальними, груповими та командними діями в іграх із зменшеним складом учасників, на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення

простих ігрових ситуацій. Основні методи: бесіди, демонстрація наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів. Програмний матеріал з теоретичної підготовки: правила гри у футбол; характеристика тактичних систем гри у футбол; правила з техніки безпеки; гігієна тіла. Гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури).

### **Загальна фізична підготовка**

Мета: сприяння всебічному фізичному розвитку, формування основних рухових якостей. Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах; елементи акробатики; рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами; естафети з футбольними м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загально розвиваючого характеру та на координацію. Для удосконалення основних фізичних та психічних якостей рекомендується використовувати спеціалізовані рухливі ігри для осіб з ВРР: «Що пропало»; «Повтори, не помилися»; «Впізнай друга»; «Доторкнися до ...»; «Гарячий камінь»; «Кегельбан»; «Круговий вишибало»; «П'ятнашки – повторяшки»; «Гарячий м'яч»; «Два барана»; «Довгі ноги, короткі ноги»; «Заборонений рух»; «Ладоньки»; «Естафета з фітболами».

### **Спеціальна фізична підготовка**

Прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри «Удар не дивлячись»; «Пробіжи з м'ячем»; «Зумій вибити м'яч»; та інші. Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням удару головою; подолання смуги перешкод; рухливі ігри «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші. Вправи на координацію рухів: баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

### **Технічна підготовка**

Мета: оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у футболі, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань. Навчання: ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю та у різних напрямках; ударів і зупинок м'яча різними частинами стопи, ударів головою, фінтів, жонглювання, укидання м'яча руками. Для

воротарів: ловля м'ячів, що котяться і летять назустріч і на різній висоті, відбивання кулаком, введення м'яча у гру руками та ногою. Для закріплення основних технічних елементів гри в футбол рекомендується використовувати наступні дидактичні ігри: «Удар не дивлячись»; «Пробіжи з м'ячем»; «Зумій вибити м'яч»; «У парах»; «М'яч у крузі»; «Затримай м'яч»; «Закоти м'яч в лунку»; «Забий в ворота»; «Воротар»; «Навчися володіти м'ячем».

### **Тактична підготовка**

Поняття про стратегію, тактику, систему та стиль гри (крім дітей з тяжким ступенем ВРР). Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю футболістів, спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, ведення та зупинка м'яча за зоровим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, ігрові вправи з нерівно чисельною кількістю учасників (2x1; 3x1; 4x1; 5x1) із завданням відкривання, закривання суперника, ігри з рівно чисельними складами команд (2x2; 3x3; 4x4) на майданчику розмірами 20 x 30 м, з вирішенням індивідуальних, групових та командних завдань, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях на зменшених полях.

### **Навчальні та тренувальні ігри**

Навчальні та тренувальні ігри для осіб з ВРР необхідні задля вдосконалення та контролю рівня технічної, тактичної, теоретичної, фізичної підготовки, а також соціалізації осіб з ВРР.

### **Оздоровчі та соціально-орієнтовані заходи (рухливі ігри, корекція постави, естафети, програма «Об'єднаний спорт»)**

Під терміном «Оздоровчі заходи» мається на увазі цілий комплекс заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, посилення захисних функцій організму, боротьбу з рецидивами хронічних хвороби у людей з ВРР. Масаж є одним з лікувально-оздоровчих заходів, що надає тонізуючу і загальнозміцнюючу дію на весь організм. Він прискорює кровообіг у судинах, розширює капіляри, покращує приплив крові до масажованої області шляхом нервово-рефлекторних впливів, нормалізує кровопостачання та

функціональний стан органів. Тривалість сеансу повинна бути строго індивідуальна, що визначається станом здоров'я і віком. Особливо важливі гідропроцедури для людей ВРР. Прохолодні ванни (16-20 °С) покращують працездатність, дають бадьорість і гарний настрій, посилюють серцеві скорочення, збільшують кількість гемоглобіну і споживання кисню тканинами. Особливо благотворний вплив на організм надає чергування холодних і теплих водних процедур, а також поступове зниження температури води. Корекція постави є важливим напрямком серед оздоровчих заходів для осіб з ВРР.

Серед соціально-орієнтованих заходів можна виділити програму «Об'єднаний спорт», яка дозволяє здоровим одноліткам та з ВРР займатись футболом. Він є командним видом спорту, який сприяє соціалізації осіб з такими порушеннями, а для більшого ефекту тренерам з футболу пропонується залучати здорових одноліток задля покращення ЗФП, СФП, навчання основним технічним елементам, тактичним діям і тоді.

### **Контроль**

Оцінка рівня технічної підготовленості: ведення м'яча, прийом (зупинення) м'яча, передачі м'яча, удари по м'ячу, обведення суперника, оволодіння прийомом «вкидання м'яча», техніка воротаря. Оцінка рівня фізичної підготовленості по тестовим завданням, запропонованим в програмі «Здорові спортсмени» Спеціальних Олімпіад; контроль рівня соціально-психологічної адаптованості осіб з ВРР здійснювати за допомогою кольородіагностики психоемоційного стану до і після тренувального заняття.

## **РОЗПОДІЛ 8 – ТИЖНЕВОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ДЛЯ ФУТБОЛІСТІВ З ЛЕГКИМ СТУПЕНЕМ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

<b>№ тренування</b>	<b>ЗМІСТ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ</b>
<b>1 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з основними положеннями правил гри в футбол, затвердженими «SOI».</li> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча внутрішньою</li> </ul>

	<p>стороною підйому стопи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча з різною швидкістю та зміною напрямків.</li> </ul>
<b>2</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення основних положень правил гри в футбол.</li> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча зовнішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча з обведенням стійок.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>3</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль правил гри в футбол.</li> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча із застосуванням обманних рухів.</li> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча з наступним ударом в ціль.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча з обведенням стійок.</li> </ul>
<b>4</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча із застосуванням обманних рухів.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча з наступним ударом в ціль.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>5</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контрольне заняття з виявлення та усунення помилок технічного прийому «ведення м'яча».</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з прийомами зупинки м'яча – стопою,</li> </ul>

<b>тренування</b>	<p>стегном, грудьми, головою.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення та навчання основним положенням тренування воротарів.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>7 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання прийомів зупинки м'яча стопою, стегном, грудьми і головою.</li> <li>- Ознайомлення та навчання основним положенням тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «Пробіжи з м'ячем».</li> </ul>
<b>8 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контрольне заняття з виявлення та усунення помилок технічного прийому «зупинка м'яча».</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>9 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання передач м'яча.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «Воротар».</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>10 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання передачі м'яча.</li> <li>- Контроль за виявленням та усунення помилок технічного прийому «передачі м'яча».</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>11 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів по нерухомому та рухомому м'ячу.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «Удар по м'ячу».</li> </ul>
<b>12 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання ударів по рухомому та нерухомому м'ячу.</li> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів в ускладнених умовах (по м'ячу в повітрі; з-під пресингу;</li> </ul>

	<p>в ігровій вправі).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>13</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль за виявленням та усунення помилок технічного прийому «удар м'яча».</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>14</b> <b>Тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою обведення суперника (без боротьби та в боротьбі).</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>15</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки обведення суперника (без боротьби та в боротьбі).</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Використання рухливої гри «Навчися володіти м'ячем».</li> </ul>
<b>16</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Закріплення техніки обведення суперника (без боротьби та в боротьбі).</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>17</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підсумкове заняття з контролем технічної підготовленості осіб з відхиленнями розумового розвитку.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор</li> </ul>
<b>18</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виявлення та усунення технічних помилок гравців (з відхиленнями розумового розвитку) з використанням рухливих ігор.</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>19</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою введення м'яча після ауту та кутові подачі.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> </ul>



<p><b>20</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки введення м'яча після ауту та кутові подачі.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<p><b>21</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення та навчання тактики індивідуальних дій.</li> <li>- Використання рухливої гри «Затримай м'яч».</li> </ul>
<p><b>22</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення тактики індивідуальних дій.</li> <li>- Ознайомлення з тактикою групових дій.</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<p><b>23</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення тактики групових дій.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<p><b>24</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контрольне заняття в ігровій формі.</li> </ul>

№	Завдання	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Навчання правилам гри	Н	У	К													К	У							К
2	Ведення м'яча	Н	У	Н У	У	К											К	У							К
3	Прийом (зупинення) м'яча:						Н	У	К								К	У							К
4	Передачі м'яча:									Н	УК						К	У							К
5	Удари по м'ячу:											Н	Н У	К			К	У							К
6	Обведення суперника													Н	У	У	К	У							К
7	Оволодіння прийомом «вкидання м'яча»																			Н	У				К
8	Техніка воротаря					Н	Н		У		У			У		К			У						К
9	Тактичні дії																				Н	У	У	К	
10	Рухливі та дидактичні ігри							+		+		+				+						+			
11	Корекція постави				+	+				+				+		+	+		+					+	
12	Розвиток фізичних якостей		+		+		+		+		+		+		+		+			+			+		+

Н – навчання; У – удосконалення; К – контроль; + - присутні в програмі

**РОЗПОДІЛ 8 – ТИЖНЕВОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ДЛЯ  
ФУТБОЛІСТІВ З ПОМІРНИМ СТУПЕНЕМ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО  
РОЗВИТКУ**

<b>№ тренування</b>	<b>ЗМІСТ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ</b>
<b>1 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з основними положеннями правил гри в футбол, затвердженими «SOI».</li> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Рухлива гра «Пробіжи з м'ячем».</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>2 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча з обведенням стійок.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Закріплення основних положень правил гри в футбол.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>3 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча з наступним ударом в ціль.</li> <li>- Контроль техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча з обведенням стійок.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>4 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з прийомом зупинки м'яча – стопою, грудьми.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча з наступним ударом в ціль.</li> <li>- Контроль правил гри в футбол.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>5</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль техніки ведення м'яча з обведенням стійок.</li> <li>- Закріплення техніки зупинки м'яча – стопою, грудьми.</li> <li>- Використання рухливої гри «Почуй своє ім'я».</li> </ul>
<b>6</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання передачі м'яча.</li> <li>- Ознайомлення та навчання основним положенням тренування воротарів.</li> <li>- Контроль техніки ведення м'яча з наступним ударом в ціль.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>7</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення та навчання основним положенням тренування воротарів.</li> <li>- Закріплення прийому зупинки м'яча – стопою, грудьми.</li> <li>- Використання рухливої гри «Кенгуру».</li> <li>- Використання рухливої гри «Воротар».</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>8</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів по нерухомому м'ячу.</li> <li>- Ознайомлення та навчання основним положенням тренування воротарів.</li> <li>- Контроль прийому зупинки м'яча – стопою, грудьми.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання передачі м'яча.</li> </ul>

<b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Використання рухливої гри «Почуй своє ім'я».</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «Воротар».</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<b>10 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів по рухомому м'ячу.</li> <li>- Контроль техніки ведення, передачі, зупинки м'яча.</li> <li>- Удосконалення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>11 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль техніки виконання передачі м'яча.</li> <li>- Закріплення техніки виконання ударів по нерухомому м'ячу.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «Закоти м'яч до лунки».</li> </ul>
<b>12 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів після прийому м'яча.</li> <li>- Контроль техніки виконання ударів по нерухомому м'ячу.</li> <li>- Контроль основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>13 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання ударів по рухомому м'ячу.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «Забий у ворота».</li> </ul>
<b>14 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів у вправах, що моделюють фрагменти гри. Виконання ударів в реальній грі.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль техніки виконання ударів по рухомому м'ячу.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>15</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання ударів після прийому м'яча.</li> <li>- Удосконалення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>16</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль техніки виконання ударів різними способами.</li> <li>- Удосконалення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «Затримай м'яч».</li> </ul>
<b>17</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання ударів у вправах, що моделюють фрагменти гри.</li> <li>- Контроль основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Використання рухливої гри «М'яч у колі».</li> </ul>
<b>18</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою обведення суперника (в боротьбі).</li> <li>- Удосконалення техніки ударів різними способами.</li> <li>- Удосконалення основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>19</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль техніки виконання ударів у вправах, що моделюють фрагменти гри.</li> <li>- Закріплення техніки виконання обведення суперника (в боротьбі).</li> <li>- Використання рухливої гри «Зумій вибити м'яч».</li> </ul>

<p><b>20</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання обведення суперника (в боротьбі).</li> <li>- Контроль техніки виконання ударів різними способами та техніки виконання ударів у вправах, що моделюють фрагменти гри.</li> <li>- Використання рухливої гри «Воротар».</li> </ul>
<p><b>21</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль основних положень тренування воротарів.</li> <li>- Контроль техніки виконання обведення суперника (в боротьбі).</li> <li>- Контроль правил гри в футбол.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<p><b>22</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з прийомом «вкидання м'яча».</li> <li>- Ознайомлення та навчання тактики індивідуальних та групових дій.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>
<p><b>23</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виявлення та усунення технічних помилок гравців з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<p><b>24</b> <b>тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Моделювання змагальної практики, контроль та усунення технічних помилок.</li> </ul>

	Завдання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Навчання правилам гри	Н	У		К																	К		У	К
2	Ведення м'яча	Н	Н У	К О	У	К	К				К													У	К
3	Прийом (зупинення) м'яча:				Н	У		У	К		К													У	К
4	Передачі м'яча:						Н			У	К	К												У	К
5	Удари по м'ячу:								Н		Н	У	Н К	У	НК	У	К	У	У	К				У	К
6	Обведення суперника																		Н	У	У	К		У	К
7	Оволодіння прийомом «вкидання м'яча»																						Н	У	К
8	Техніка воротаря						Н	Н	Н	У	У	У	К	У		У	У	К	У		К	К		У	К
9	Тактичні дії																						Н	У	К
10	Рухливі та дидактичні ігри	+				+		+		+		+		+			+	+		+	+			+	
11	Корекція постави	+	+	+	+		+	+		+			+			+							+		
12	Розвиток фізичних якостей		+	+	+		+		+		+		+		+	+			+			+	+		

Н – навчання; У – удосконалення; К – контроль; КО –(навчання, удосконалення, контроль) + – присутні в програмі



**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ДЛЯ ФУТБОЛІСТІВ З  
ТЯЖКИМ СТУПЕНЕМ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

<b>№ тренування</b>	<b>ЗМІСТ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ</b>
<b>1 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з основними положеннями правил гри в футбол, затвердженими «SOI».</li> <li>- Ознайомлення з технікою ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>2 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення основних положень правил гри в футбол.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- рухлива гра «Пробіжи з м'ячем».</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>3 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Ознайомлення з технікою стійки воротаря.</li> <li>- Використання рухливої гри «Почуй своє ім'я».</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>4 тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Ознайомлення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Ознайомлення з технікою введення м'яча в гру воротарем.</li> <li>- Контроль правил гри в футбол.</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль техніки ведення м'яча внутрішньою стороною підйому стопи.</li> </ul>
<b>5</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою прийому зупинки м'яча – стопою.</li> <li>- Ознайомлення з технікою прийому м'яча воротарем.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Використання рухливої гри «Почуй своє ім'я».</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>6</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки прийому зупинки м'яча – стопою.</li> <li>- Закріплення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- рухлива гра «Пробіжи з м'ячем».</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>7</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль техніки прийому зупинки м'яча – стопою.</li> <li>- Контроль техніки ведення м'яча зовнішньою стороною підйому стопи.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру.</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Використання рухливої гри «Кенгуру».</li> </ul>
<b>8</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання передач м'яча – стопою.</li> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів по нерухомому м'ячу – після прямолінійного бігу.</li> <li>- Використання рухливої гри «У парах».</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання ударів по</li> </ul>

<p><b>тренування</b></p>	<p>нерухомому м'ячу – після прямолінійного бігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру.</li> <li>- Закріплення техніки виконання передач м'яча – стопою.</li> <li>- Використання рухливої гри «Покатай м'яч».</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<p><b>10 тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання ударів по рухомому м'ячу прямолінійне ведення і удар, обведення стійок і удар.</li> <li>- Закріплення техніки виконання ударів по нерухомому м'ячу – після прямолінійного бігу.</li> <li>- Закріплення техніки виконання передач м'яча – стопою.</li> <li>- Використання рухливої гри «Закоти м'яч до лунки».</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<p><b>11 тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання ударів по рухомому м'ячу – прямолінійне ведення і удар, обведення стійкою і удар.</li> <li>- Контроль техніки виконання ударів по нерухомому м'ячу – після прямолінійного бігу.</li> <li>- Контроль основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру.</li> <li>- Контроль техніки виконання передач м'яча – стопою.</li> <li>- Використання рухливої гри «Забий у ворота».</li> </ul>
<p><b>12 тренування</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки виконання ударів по рухомому м'ячу – прямолінійне ведення і удар, обведення стійок і удар.</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>

	- Використання рухливої гри «Удар не дивлячись».
<b>13</b> <b>тренування</b>	- Закріплення техніки виконання ударів по рухомому м'ячу – прямолінійне ведення і удар, обведення стійок і удар. - Закріплення основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру. - Використання рухливої гри «Удар не дивлячись». - Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.
<b>14</b> <b>тренування</b>	- Контрольне заняття з тестуванням раніше вивчених технічних вправ. - Використання рухливої гри «М'яч в крузі». - Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.
<b>15</b> <b>тренування</b>	- Ознайомлення з технікою виконання ударів після прийому м'яча – після коротких, середніх і довгих передач м'яча. - Закріплення основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру. - Використання рухливої гри «Затримай м'яч».
<b>16</b> <b>тренування</b>	- Ознайомлення з прийомом «вкидання м'яча». - Закріплення техніки виконання ударів після прийому м'яча – після коротких, середніх і довгих передач м'яча. - Використання рухливої гри «М'яч у колі». - Корекція постави. - Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.
<b>17</b> <b>тренування</b>	- Контроль техніки виконання ударів після прийому м'яча – після коротких, середніх і довгих передач м'яча. - Закріплення техніки прийому «вкидання м'яча». - Закріплення основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря,

	<p>техніці введення м'яча в гру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Використання рухливої гри «У парах».</li> </ul>
<b>18</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою виконання обведення суперника (без боротьби).</li> <li>- Контроль техніки прийому «вкидання м'яча».</li> <li>- Використання рухливої гри «Забий в ворота».</li> <li>- Корекція постави.</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>19</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру.</li> <li>- Закріплення техніки виконання обведення суперника (без боротьби).</li> <li>- Використання рухливої гри «Зумій вибити м'яч».</li> </ul>
<b>20</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення та навчання тактики індивідуальних та групових дій.</li> <li>- Ознайомлення з технікою обведення суперника (в боротьбі).</li> <li>- Контроль техніки виконання обведення суперника (без боротьби).</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру.</li> <li>- Використання рухливої гри «Навчися володіти м'ячем».</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>21</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення та навчання тактики індивідуальних та групових дій.</li> <li>- Закріплення техніки виконання обведення суперника (в боротьбі).</li> <li>- Контроль основних положень тренування воротарів (техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру).</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>

	- Використання рухливої гри «Воротар».
<b>22</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення тактики індивідуальних та групових дій.</li> <li>- Закріплення основних положень тренування воротарів – техніки прийому м'яча, стійці воротаря, техніці введення м'яча в гру.</li> <li>- Контроль техніки виконання обведення суперника (в боротьбі).</li> <li>- Контроль правил гри в футбол.</li> <li>- Використання рухливої гри «Воротар».</li> <li>- Комплексний розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>23</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підсумкове заняття з контролем технічної підготовленості дітей з ВРР.</li> <li>- Закріплення тактики індивідуальних та групових дій.</li> <li>- Виявлення та усунення технічних помилок футболістів з ВРР з використанням рухливих ігор.</li> </ul>
<b>24</b> <b>тренування</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль тактики індивідуальних та групових дій.</li> <li>- Моделювання змагальної практики, усунення технічних помилок</li> <li>- Корекція постави.</li> </ul>

	Завдання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Навчання правилам гри	Н	У	У	К																	К	К	К	К
2	Ведення м'яча	Н	У	У	Н У	У	У	К							К									К	К
3	Прийом (зупинення) м'яча:					Н	У	К							К									К	К
4	Передачі м'яча:								Н	У	У	К			К									К	К
5	Удари по м'ячу:								Н	У	НУ	УК	У	У	К	Н	У	К						К	К
6	Обведення суперника																		Н	У	НК	У	К	К	К
7	Оволодіння прийомом «вкидання м'яча»																Н	У	К					К	К
8	Техніка воротаря			Н	Н	Н		У		У		К		У	К	У		У		К	У	К	У	К	К
9	Тактичні дії																				Н	Н	У	У	К
10	Рухливі та дидактичні ігри	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
11	Корекція постави	+	+	+	+	+		+		+	+		+				+		+				+		
12	Розвиток фізичних якостей		+	+	+	+	+		+	+	+			+	+		+		+			+		+	

Н – навчання; У – удосконалення; К – контроль; + – присутні в програмі

## Комплекс рухливих ігор для навчання основним техніко-тактичним елементам гри в футбол

Назва гри та мета	Особливості проведення (умови виконання)
<p><b>Удар не дивлячись.</b> Мета: навчити ударам по м'ячу. Розвинути спеціалізоване сприйняття «почуття м'яча»</p>	<p>Попереду кладуть м'яч на відстані 2 – 3 м. Дитині зав'язують очі пов'язкою. Треба підійти до м'яча і вдарити по ньому ногою. В процесі гри чергувати удари правою і лівою ногою. Якщо удар по м'ячу був невдалий, то можна запропонувати цій же дитині повторити завдання з відкритими очима, потім повторити знову з пов'язкою.</p>
<p><b>Пробіжи з м'ячем.</b> Мета: навчити пересуванню з м'ячем. Розвинути швидкість пересувань.</p>	<p>Кожен гравець отримує м'яч і стає з ним на одній стороні майданчика. За сигналом тренера або вихователя всі дружно спрямовуються вперед і, відбиваючи м'яч ногами, перебігають через майданчик. Старатися при цьому не відпускати м'яч від себе далеко. Пересуватися з м'ячем, оббігаючи вісімкою предмети, які лежать на підлозі. Перемагає той, хто швидше виконає завдання.</p>
<p><b>Зумій вибити м'яч.</b> Навчити наносити удари по м'ячу. Навчити захисним діям.</p>	<p>Діти стають у коло, в центрі – ведучий з м'ячем. Його завдання вибити м'яч з кола ногами, інші хлопці заважають йому це зробити. В процесі гри варіювати відстань між гравцями та діаметром кола. Брати м'яч в руки не дозволяється, його можна відбивати тільки ногами. Той, хто пропустить м'яч, стає ведучим.</p>
<p><b>У парах.</b> Навчити наносити удари по м'ячу</p>	<p>Діти стають парами пасують м'яч один одному. Перемагає пара, яка краще за всіх виконуватиме завдання. Відбивати м'яч необхідно то правою, то</p>



<p>різними способами і приймати його. Закріпити навички групових дій.</p>	<p>лівою ногою. В процесі гри слід поступово збільшувати відстань між дітьми (до 5 м).</p>
<p><b>М'яч у крузі.</b> Навчити наносити удари по м'ячу різними способами і приймати його.</p>	<p>Невелика група розташовується по колу, в середину кола входить ведучий з м'ячем. Ударивши несильно ногою по м'ячу, передати його гравцям, що стоять по колу. Кожен з них ногою затримує і повертає тренеру м'яч. Змінювати відстань між гравцями. Програє той, хто пропустив м'яч.</p>
<p><b>Затримай м'яч.</b> Навчити виконувати функції захисників і нападаючих у футболі.</p>	<p>По колу стають нападаючі, всередині кола – захисник. Якщо коло велике і в грі бере участь багато гравців, то можуть бути 2 – 3 захисники. Нападаючі швидко відбивають ногою один одному м'яч так, щоб він котився по землі, а захисники стараються затримати його. Якщо одному із захисників це вдається зробити, то він міняється місцями з тим нападником, який відбивав м'яч останнім.</p>
<p><b>Закоти м'яч в лунку.</b> Навчити ударам по м'ячу на точність. Навчити ударам по воротах різними способами</p>	<p>Гравці з м'ячами стають напівколом, через два кроки один від одного. Попереду них на відстані ямка (лунка). Ударною ногою треба прокатати м'яч так, щоб він закотився у лунку. Збільшувати відстань до лунки до 5 м. Хто потрапить у лунку 5 разів першим, той і переміг.</p>
<p><b>Забий в ворота.</b> Навчити ударам по воротах різними способами.</p>	<p>Прапорцями на жердинах або іншими позначками позначаються ворота (1 – 1,2 м), 3 – 4 гравців стають в 5 м від лінії воріт, а двоє розташовуються за нею. По черзі кожен із</p>

	<p>гравців, які стоять перед лінією воріт, забивають у ворота м'яча. Усі інші знаходяться за лінією воріт, підбирають м'ячі та передають їх наступному. Гра повторюється кілька разів, діти по черзі то забивають, то затримують м'ячі.</p>
<p><b>Воротар.</b> Навчити діям воротаря. Навчити ударам по воротах різними способами.</p>	<p>Умови гри ті ж, але один з гравців стає на лінії воріт і захищає їх. Воротареві дозволяється затримувати м'яч не тільки ногами, а й руками. Міняючись місцями, всі гравці по черзі виконують роль воротаря. Наносити удари слід правою і лівою ногою різними способами. Той, хто затримає більшу кількість м'ячів, – найспритніший воротар.</p>
<p><b>Навчися володіти м'ячем.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Підстрибуючи на одній нозі, підошвою катати м'яч вперед, назад та в сторони.</li> <li>2) Проробляти те ж, але повертаючись вліво, вправо і кругом (тільки для осіб з легким ступенем розумової відсталості).</li> <li>3) Спробувати підбивати м'яч стегном (нога зігнута, спочатку тренер м'яч підкидає руками, тільки для осіб з легким ступенем розумової відсталості). В процесі гри слід розділити дітей на команди в залежності від ступеня важкості розумового відхилення і провести змагання.</li> </ol>

## **Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних та психічних якостей**

### **«Що пропало»**

*Мета:* активізація психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті.  
Оптимальна кількість гравців – 5-10.

*Інвентар:* кілька предметів (іграшки, кеглі, обручі, скакалка та ін.).

*Інструкція.* На ігровому майданчику ведучий розкладає 4-5 предметів. Діти протягом однієї хвилини розглядають предмети, намагаючись їх запам'ятати. Потім по команді діти стають спиною до ігровому майданчику, а ведучий у цей час прибирає один з предметів. Діти повертаються і називають зниклий предмет. Виграє той, хто помилиться меншу кількість разів.

*Варіанти гри:* збільшити кількість предметів, зменшити час запам'ятовування предметів, прибрати два предмети.

*Методичні рекомендації:* для гри слід підбирати такі предмети, які добре знайомі дітям.

### **«Повтори, не помилися»**

*Мета:* розвиток уваги, швидкості реакції. Кількість гравців може бути будь-яким.

*Інструкція.* Діти стоять колом. Ведучий повільно виконує прості рухи руками (вперед, вгору, в сторони, вниз). Діти повинні виконувати ті ж рухи, що і ведучий. Допустивши помилку гравець вибуває з гри. Виграє той, хто залишився останнім.

*Варіанти гри:* прості рухи можна замінити на більш складні, включити рухи ногами і тулубом, асиметричні рухи (права рука вгору, ліва вперед) і т.д. Ведучий одночасно з показом руху називає ім'я одного з гравців, який і повинен цей рух повторити, а решта гравців спостерігають. Ведучий промовляє рух (руки вгору), а виконує в цей момент іншу дію (руки вниз). На кожен рух

ведучий називає слово (наприклад, ручка, літак, м'яч, горобець і т.д.). Діти повинні виконувати тільки ті рухи, які супроводжуються назвами літаючого предмета (горобець, літак).

*Методичні рекомендації:* під час гри ведучому необхідно стежити за тим, щоб всі діти бачили його однаково добре.

### **«Впізнай друга»**

*Мета:* розвиток тактильних відчуттів, уваги, пам'яті, вміння орієнтуватися в просторі. Кількість гравців – 8-12.

*Інвентар:* пов'язки на очі.

*Інструкція.* Одній половині дітей зав'язують очі і дають їм можливість ходити по ігровому майданчику. Далі їм пропонується, не знімаючи пов'язки, знайти і впізнати один одного. Впізнати можна за допомогою рук – обмацуючи волосся, одяг. Потім, коли друг упізнаний, гравці міняються ролями.

*Варіанти гри:* якщо гравець не може впізнати іншу дитину за допомогою обмацування, можна запропонувати спробувати впізнати її по голосу.

*Методичні рекомендації:* слід подбати про те, щоб ігровий майданчик був абсолютно рівним, інакше діти із зав'язаними очима будуть почувати себе невпевнено.

### **«Доторкнися до ...»**

*Мета:* формування у дитини уявлень про колір, форму, розміри та інші властивості предметів, розвиток швидкості реакції. Кількість гравців може бути будь-яким.

*Інструкція.* Усі гравці одягнені по-різному. Ведучий вигукує: «доторкнися до ... синього!» Гравці повинні миттєво зорієнтуватися, виявити в учасників гри в одязі щось синє і доторкнутися до цього кольору. Кольори кожен раз змінюються, хто не встиг вчасно зреагувати, стає ведучим.

*Варіанти гри:* можна називати не тільки колір, але і форми або розміри

предметів. Наприклад: «доторкнися до ... круглого», «Доторкнися до ... маленького!»; ускладнювати команду за рахунок поєднання кольору і форми і тоді. Наприклад: «доторкнися до ... червоного та квадратного!»; діти можуть «шукати відповіді» не тільки в одязі, а й серед іграшок, інвентарю.

*Методичні рекомендації:* ведучому слід давати дітям тільки ті завдання, які реально можуть бути виконані, тобто предмети повинні перебувати в полі зору гравців.

### **«Гарячий камінь»**

*Мета:* розвиток у дітей уваги, здатності орієнтуватися у просторі, диференціації м'язових зусиль, взаємодії рухового і зорового аналізаторів, формування навичок колективної взаємодії гри беруть участь не менше трьох гравців.

*Інвентар:* суддівський свисток, м'ячі різного діаметру.

*Інструкція.* Всі гравці утворюють коло на відстані витягнутої руки один від одного, стоячи обличчям всередину кола. Кожному гравцеві видається м'яч. За сигналом ведучого гравці точним пасом двома руками починають передавати м'ячі в руки гравців, які стоять праворуч і ловлять м'ячі, які їм передають гравці, що стоять ліворуч, аж до зупинки гри ведучим. Гра зупиняється, якщо: гравець упускає м'яч; у когось з гравців опиняється в руках більше одного м'яча; гравець неточно передає м'яч сусідові і той не може його зловити. Учасник, який допустив помилку забирає з собою один м'яч і покидає ігрове коло. З гри вибуває той, хто припускається помилки першим. У випадку, якщо помилки одночасно допускають кілька гравців, покидають гру обидва. Гра зупиняється по свистку ведучого і він приймає рішення про те, хто вибуває з гри. Два останні учасники виходять у фінал. Вони встають обличчям один до одного на відстані 3-4 метрів. За сигналом ведучого гравець передає м'яч партнеру пасом двома руками від грудей по дугоподібній траєкторії, інший – пасом двома руками знизу. Програє той, хто першим зробить помилку. Якщо гра повторюється, то переможець у попередній грі має право один раз

помилитися і залишитися в грі.

*Варіанти гри:* гравці можуть перебувати в положенні сидячи; можуть бути використані набивні м'ячі; можна використовувати різні за вагою і діаметром м'ячі.

*Методичні рекомендації:* при розучуванні гри: рекомендується використовувати однакові м'ячі; на початку гри м'яч повинен знаходитися у кожного другого учасника. У момент гри: ведучому слід звертати увагу учасників на необхідність точного пасу сусідові; необхідно рекомендувати учасникам уважно спостерігати за діями того сусіда, який повинен віддавати їм м'яч; в очікуванні пасу слід тримати руки перед грудьми.

### **«Кегельбан»**

*Мета:* розвиток окоміру, точності, диференціації м'язових зусиль, формування навичок колективної взаємодії, виховання почуття відповідальності за результат спільної діяльності, наполегливості у досягненні мети. Кількість гравців – 10-12.

*Інвентар:* суддівський свисток, кеглі, баскетбольні м'ячі, крейда.

*Інструкція.* На майданчику з твердою, рівною поверхнею проводяться дві паралельні лінії на відстані 6 метрів одна від одної. Всі учасники діляться на команди, по 5-6 чоловік у кожній. Команди шикуються в колони по одному на першій лінії, обличчям до другої лінії. Відстань між командами 3-4 метри. Учасник команди, що стоїть першим бере м'яч. Гравець, котрий займає цю позицію, називається «кидалом». На другій лінії навпроти кожної команди встановлюється кегля. Один член команди стає за другою лінією навпроти кеглі обличчям до своєї команди. Гравець, котрий займає цю позицію, називається «подаючим». По сигналу судді «кидало» спрямовує м'яч у бік кеглі, намагаючись збити її. У разі якщо кидає промахується, «подаючий» ловить м'яч і передає його «кидалу». «Подаючий» в момент пасу повинен знаходитися за лінією, на якій стоїть кегля. «Кидало» повторює спроби збити кеглю до тих пір, поки вона не буде збита. До цього моменту він не має права заступати за лінію,

на якій стоїть. У разі якщо кегля збита, «подаючий» ловить м'яч, встановлює його на лінії кеглі, біжить до своєї команди і стає в колону останнім. «Кидало» біжить до збитої кеглі, встановлює її, бере м'яч, кидає його першому у колоні і стає «подаючим». Гра зупиняється, коли в одній з команд останній учасник (перший «подаючий») зіб'є кеглю. Поставте її на місце та передайте м'яч першому «кидалу». Останній «подаючий» повинен також зайняти своє місце в колоні. Як тільки всі члени команди займуть своє місце в колоні, гравець, що стоїть першим, піднімає м'яч вгору.

*Методичні рекомендації:* необхідно стежити за дотриманням поведінки в командах. Доцільно рекомендувати учасникам не кидати, а котити м'яч по майданчику, кидок виконувати двома руками.

### **«Круговий вишибало»**

*Мета:* розвиток точності рухів, спритності, формування навичок колективної взаємодії. Кількість гравців не обмежена.

*Інвентар:* суддівський свисток, волейбольний м'яч.

*Інструкція.* Всі учасники гри утворюють коло, стоячи обличчям до центру. У центр кола встають два гравці. Один з них – «мішень», інший – «захисник». Завдання гравців – передаючи м'яч один одному, заплямувати «мішень». Завдання «захисника» – захищати «мішень», відбиваючи усі м'ячі, які кидають учасники. Завдання «мішені» – ховатись за «захисником», уникати попадання. Гравець, якому вдається потрапити в «мішень», займає місце «захисника». Попередній «захисник» стає «мішенню», а «збита мішень» займає місце серед учасників.

*Варіанти гри:* при великій кількості учасників у грі можна використати два м'ячі і два «захисника», три м'ячі і три «захисника» і т. д.

*Методичні рекомендації:* слід рекомендувати передавати м'яч гравцеві, що стоїть за спиною «мішені», так, щоб «захисник» не зміг його відбити. М'яч необхідно передавати максимально швидко, щоб «захисник» не встиг зайняти

вигідне для захисту становище.

### **«П'ятнашки – повторяшки»**

*Мета:* розвиток спритності, швидкості прийняття рішення. Кількість гравців необмежена.

*Інвентар:* суддівський свисток.

*Інструкція.* Всі учасники рівномірно розподіляються по майданчику, обмеженому лініями. З їх числа вибирається водящий. За сигналом ведучого «водящий» намагається заплямувати одного з учасників гри. Тікаючи від «водящего», гравець може виконувати будь-які рухи (стійки, стрибки, і т.д.). Перш ніж заплямувати учасника, «ведучий» зобов'язаний повторити всі його дії. Якщо втікаючий не встигає виконати новий рух, то його можна заплямувати. Цей учасник стає «водящим», але він не може заплямувати попереднього «водящого».

*Методичні рекомендації:* на протязі гри гравці не мають права залишати межі ігрового майданчика.

### **«Гарячий м'яч»**

*Мета:* формування вертикальної пози в положенні сидячи, розвиток рівноваги, координації рухів, уваги.

*Інвентар:* фітбол.

*Інструкція.* Діти сидять у колі і по команді починають передавати фітбол з рук в руки за годинниковою стрілкою. За командою «Стоп!» м'яч зупиняється на якому-небудь гравцеві, який вибуває з гри. Гра продовжується до тих пір, поки не залишиться одна дитина – переможець.

*Варіанти гри:* по команді ведучого змінюється напрям передачі фітболу; при великій кількості гравців використовуються два фітболи.

*Методичні рекомендації:* ведучому слід нагадувати дітям про поставу.



### **«Два барана»**

*Мета:* розвиток сили, рівноваги, координації рухів, формування м'язового корсету.

*Інвентар:* фітбол.

*Інструкція.* Грають по дві людини. Педагог позначає лінією «міст», на якому відбувається битва «двох баранів». Дві дитини сидять на фітболах і намагаються зіштовхнути партнера з м'яча або з «моста». Виграє сильніший, а на «міст» запрошуються наступні учасники.

*Методичні рекомендації:* ведучий стоїть поруч з гравцями, страхуючи їх від падіння з фітболу.

### **«Довгі ноги, короткі ноги»**

*Мета:* зміцнення м'язів черевного преса, ніг, розвиток уваги. Інвентар: фітбол.

*Інструкція.* Сидячи на підлозі, в упорі руками ззаду (або на фітбол). За командою педагога «Довгі ноги!» Діти випрямляють ноги і піднімають їх вгору. За командою «Короткі ноги!» Діти піднімають вгору зігнуті в колінах ноги.

*Варіанти гри:* якщо дитина недостатньо стійко сидить, можна виконувати завдання, лежачи на спині на підлозі; можна виконувати завдання на фітболі.

*Методичні рекомендації:* ведучий стоїть поруч з гравцями, страхуючи їх від падіння з фітболу.

### **«Заборонений рух»**

*Мета:* розвиток уваги, координації рухів і орієнтування в просторі.

*Інвентар:* фітбол.

*Інструкція.* Гра виконується у вихідному положенні лежачи. Педагог позначає «Заборонений рух», наприклад, фітбол в руках, опущених вниз. Діти повторюють всі рухи викладача, крім «забороненого». Вибувають з гри ті, хто

помилився, залишається одна дитина – переможець.

*Варіанти гри:* гра може виконуватися у вихідному положенні сидячи або стоячи, залежно від рухових можливостей дитини.

*Методичні рекомендації:* вибувши з гри діти сідають на гімнастичну лавку з правильною поставою.

### **«Ладоньки»**

*Мета:* розвиток дрібної моторики, рівноваги, координації рухів, уваги.

*Інвентар:* фітбол.

*Інструкція.* Діти сидять на фітболах парами, навпроти один одного. За командою педагога, то одночасно, то поперемінно стикаються з долонями партнера.

*Методичні рекомендації:* ведучому слід нагадувати дітям про правильну поставу.

### **«Естафета з фітболами»**

*Мета:* розвиток спритності, уваги, координації рухів.

*Інвентар:* фітболи, стійки.

*Інструкція.* Гра проводиться у вигляді естафети. У стартової лінії всі гравці шикуються в дві колони. За командою перші гравці починають пересуватися вперед, відбиваючи від підлоги фітбол. Добігаючи до стіни (стійки) ловлять м'яч та повертаючись назад, передають його наступному в команді. Виграє команда, яка фінішувала першою.

*Варіанти гри:* ведення фітболу здійснюється правою рукою, на зворотньому шляху – лівою; у кожній команді стартують по дві людини і під час пересування передають фітбол (м'яч) один одному.

*Методичні рекомендації:* при пересуванні спиною вперед здійснювати страховку.

## **РУХЛИВІ ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК УВАГИ, МИСЛЕННЯ ТА ПАМ'ЯТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТУПЕНЯ ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

Велику роль у навчально-тренувальному процесі осіб з відхиленнями розумового розвитку педагог повинен приділяти організації рухової діяльності осіб з такими вадами, а також забезпеченню можливості реалізувати їх природну потребу в русі. Рухливі ігри є одним з найбільш улюблених видів рухової діяльності дітей Спеціальних Олімпіад.

### **«Методичні рекомендації»**

- Тренер повинен знати напам'ять хід і правила гри.
- Ігри повинні бути доступні дітям, підбиратися відповідно до рівня інтелектуальних та фізичних можливостей дітей з ВРР.
- Залучати дітей у гру слід яскравими атрибутами, іграшками, зазивалками, лічилками, віршами, емоційної музикою і т.д.
- Навчання рухливим іграм має представляти організований педагогічний процес.
- Переходити від простих ігор до складних слід поступово, не чекаючи поки діти втратять інтерес до вже знайомих ігор.
- Суворо стежити за дозуванням фізичного навантаження.
- Ігри повинні бути спрямовані на розвиток не тільки фізичних, але й творчих здібностей дітей.
- Закінчувати гру потрібно своєчасно, в протилежному випадку її затягування може призвести до стомлення дітей з ВРР.
- Сигнал про закінчення гри необхідно подавати, коли діти отримали від неї задоволення.
- Необхідно підводити підсумки гри з використанням похвали.

## **Рухливі ігри для осіб з легким ступенем відхилення розумового розвитку**

### **«Кіннотники – спортсмени»**

По колу стоять стільці або лежать обручі (на 1–3 менше, ніж гравців). Гравці – конячки, що стоять по колу правим (лівим) боком по відношенню до центру. За командою «крок коня» конячки йдуть, високо піднімаючи коліна, дістаючи ними долоні рук, зігнуті у ліктях. Команда «Поворот» – конячки повертаються кругом, продовжуючи рух. Команда «Риссю» – конячки біжать; «Крок коня» – знову йдуть. За командою «На стайню» – всі біжать, намагаючись зайняти позначене місце. Учасники гри, котрі залишилися без місця – програють.

### **«Ми – веселі хлопці»**

На одній стороні залу або площадки – будинок (лінія), там стоять діти. Ведучий стоїть посередині обличчям до гравців. Усі гравці вимовляють хором:

Ми – веселі хлопці

Любимо бігати і грати

Ну, спробуй нас наздогнати!

Після цього діти розбігаються, а ведучий намагається їх зловити. Спіймані діти відходять убік. Наприкінці гри підраховують спійманих і вибирається новий ведучий.

### **Гра «Стрічечки – хвости»**

Проводиться за типом гри «Ми – веселі хлопці». Кожна дитина зображує яку-небудь тваринку. Педагог роздає всім стрічечки «хвости», які прикріплюються ззаду. Ведучий повинен зірвати стрічку. Ті хлопці, у кого зірвана стрічечка, вибувають з гри.

### **«Знайди своє місце»**

Всі діти стоять у шерензі, колі або колоні. За командою педагога «Розійдись!» звучить весела музика, а діти пересуваються під відповідну музику: ходять, бігають, стрибають. Звучить команда: «Швидко по місцях!», музика припиняється. Всі діти повинні швидко зайняти свої місця в шерензі, колі чи колоні. Педагог хвалить тих, хто правильно зайняв місце в строю.

### **«Стрибунці – горобчики»**

На підлозі позначене коло. У центрі кола ведучий – ворона. За лінією кола всі гравці – горобці. Вони встрибують в коло, стрибають по колу, вистрибують з нього. Ворона намагається зловити горобчика, коли той перебуває в колі. Спійманий стає ведучим.

### **«Горобчики»**

Діти стоять у «гніздах» – обручах. Вранці всі воробушки прокидаються, потягуються, розправляють крильця, чистять клювики, вистрибують з гнізд і летять. За командою «Полетіли» звучить музика і горобчики вільно літають під музику по залу. Як тільки музика припиняється, звучить команда «В гнізда» і діти швидко займають свої місця.

### **«День – ніч»**

Дві команди стоять у центрі залу спиною один до одного на відстані 1,5 – 2 м. Одна команда – день, інша – ніч. Педагог вимовляє «Ніч» або «День». За відповідним сигналом одна команда тікає в свій будинок, а інша її наздоганяє. Потім всі встають на свої місця, а педагог підраховує спійманих гравців. Гра повторюється, команди тікають і наздоганяють не по черзі, а несподівано. Під час гри можна виконувати вправи танцювального характеру під музику.

### **«Нам не страшний сірий вовк»**

Вибирається ведучий – сірий вовк, йому відводиться місце, де він ховається. За сигналом педагога всі діти вільно переміщаються по залу під музику: бігають і співають:

Нам не страшний сірий вовк

Сірий вовк, сірий вовк

Де ти бродиш, сірий вовк

Дурний вовк, страшний вовк

Після цих слів з укриття вибігає вовк і ловить хлопців. Кого вовк зловить, той вибуває з гри, а вовк біжить ховатись. Через деякий час вибирають нового вовка.

### **«Коло і кружечки»**

Всі учасники діляться на чотири команди. Команди шикуються в кутах залу щільними кружечками обличчям до центру кола, взявши один одного за талію. Звучить музика і всі шикуються в загальне велике коло в центрі залу та просуваючись по колу, виконують танцювальні кроки, відповідні музичному супроводу. Якщо мелодія звучить голосно або тихо, всі повинні розбігтися по своїх місцях і шикуватися в кружечки. Виграє команда, яка шикуються раніше всіх.

### **«Трансформери»**

Вибирається ведучий, який за сигналом починає наздоганяти хлопців. Той, кого він зловить, вибуває з гри. Під час гри педагог може давати команди «Злиття!» – гравці повинні знайти собі пару і гра продовжується. Хто не знайшов пару, вибуває з гри. За командою «Активізація!» – всі бігають по одному. Команда «трансформуватися в літак!» – діти бігають, руки в сторони, «Паровоз!» – імітують рух паровоза. Педагог призначає будь-яку трансформацію під певну музику. Через деякий час ведучий змінюється.

### **«Музичні змійки»**

Усі гравці діляться на три групи, побудовані в колони в певному місці залу. Кожна колона дітей вибирає собі певну мелодію (вальс, польку, танго і т.д.) або три дитячі пісеньки. Як тільки зазвучала одна з мелодій, колона, яка вибрала її, повинна рухатися по залу в будь-якому напрямку за ведучим. Але якщо зазвучала інша мелодія, рухається наступна колона, а перша зупиняється в основній стійці або приймає упор присівши. При звучанні третьої мелодії дії команд відбуваються аналогічно. Музика може звучати в різному порядку. Але якщо звучить мелодія, що не обрана командами, тоді всі біжать на свої місця і шикуються в колони. Яка колона побудується раніше і не помилиться, та виграє.

### **«Вовк у рові»**

Посередині залу або площадки проводяться дві паралельні лінії на відстані 30 – 40 см (це рів). У рові ведучий – вовк. Діти – козенята, які знаходяться на одній зі сторін залу і по сигналу педагога перебігають на іншу сторону, перестрибуючи через рів. Вовк, перебуваючи в рові, ловить дітей. Спіймані козенята підраховуються. Ведучий змінюється.

### **«Птах без гнізда»**

Гравці розташовуються по колу парами в потилицю один одному (обличчям до центру). Гравці внутрішнього кола – гнізда – ставлять руки на пояс, а гравці зовнішнього кола – птаці – кладуть руки на плечі тим, хто стоїть попереду. У центрі – ведучий – птах без гнізда. З початком музики всі птахи по одному біжать за ведучим, імітуючи руками махи крилами. Ведучий рухається в будь-якому напрямку. З припиненням музики всі зупиняються. По команді ведучого «Птахи в гнізда», птахи біжать до гнізд (разом з ведучим) і займають будь-яке з них. Гравець, який залишився без гнізда, стає ведучим. Гравці міняються ролями, гра починається спочатку.

## **Рухливі ігри для осіб з помірним ступенем відхилення розумового розвитку**

### **«Космонавти»**

У різних кінцях залу лежать обручі (4 –5 шт.). Це посадочні місця ракет, готових відправитися в політ. Перед початком гри педагог попереджує, що в одній ракеті може поміститися два космонавти. Всім місць в ракетах не вистачить. Діти беруться за руки, йдуть по колу (під музику) і хором вимовляють:

Чекають нас швидкі ракети для прогулянок по планетах,

На яку захочемо – на таку полетимо!

Але в грі один секрет: тим хто запізниться місця немає!

З останнім словом всі розбігаються і намагаються швидше зайняти місця на ракеті (вбігти в обруч). Ті, хто не встигли збираються у центрі кола. Гра повторюється.

### **«Музичні стільці»**

Усі гравці сидять на стільцях по колу спиною до центру. У ведучого стільця немає. За кожним учасником закріплюється дві мелодії (дитячі пісеньки). Ведучий йде по колу. Якщо звучить перша мелодія, за ним йдуть ті хлопці, чия це музика. Потім музика змінюється, постають інші і рухаються за ведучим, а перші сідають на стільці і т.д. Але якщо звучить марш, всі швидко повинні встати зі своїх стільців і піти за ведучим по колу. Потім музика припиняється, і діти біжать займати стільці. Той, хто не встиг стає ведучим.

### **«Автомобілі»**

Усі гравці стоять у шаховому порядку. За командою «Сіли в машину» діти напів-присідають і беруться руками «за кермо». За командою «Завели мотори» діти видають звуки, що імітують звук мотора. За командою «Поїхали» діти вільно пересуваються бігом, кроком по залу (під музику) з різною швидкістю.



За командою «Машини в гаражі» діти повинні швидко зайняти свої місця. Хто під час гри стикається – «потрапляє в аварію», той вибуває – «відправляється в майстерню на ремонт», а ті хлопці, які не встигають поставити «машини в гаражі», теж вибувають з гри. Переміщуватись вільно по залу можна по знаках світлофора. Діти, виконуючи біг по залу, дивляться на педагога, у якого в руках картки: червона – ось спалахнуло червоне світло, стій, дороги далі немає (діти стоять на місці); жовта – ти на жовтий не ходи. Стій на місці – раз, два, три (діти марширують на місці); зелена – шлях вільний – виходь (діти пересуваються по залу в будь-якому напрямку!).

### **«Водяний»**

Накреслити коло (або покласти кругову мотузку) – це озеро. Гравці бігають навколо озера. Ведучий бігає по колу і ловить гравців, які близько підходять до берега. При цьому ведучому можна виходити за лінію кола. Спіймані стають у коло і допомагають ведучому ловити гравців.

### **«Нитка – голка»**

Гравці шикуються в шеренгу, беруться за руки і повертаються в колону. Ведучий стає попереду: він – «голка», діти – «нитка». Куди «голка» йде – туди і «нитка» тягнеться. Ведучий веде дітей по залу, обходячи предмети, проповзаючи під дугами, «змійкою» і т.п. Ведучого можна змінювати. Гра виконується під музику і без неї.

### **«Погода»**

Діти шикуються в дві шеренги на протилежних кінцях залу. За командою «Вітер» – діти помахують кистями рук, «Сильний вітер» – махають руками, «Дощ» – плескають у долоні, «Сильний дощ» – тупають ногами, «Буря» – перебігають на іншу сторону майданчика.

### **«Бойова тривога»**

Шикуння в шеренгу по сигналу «Бойова тривога!» (музика або інший

звуковий сигнал). Педагог перевіряє правильність шикування. У строю не можна розмовляти, ворушитись, розмахувати руками, виходити зі строю і т.д. За командою «Розійдись!» Всі розбігаються по залу. Гра повторюється, визначаються кращі.

### **«Діти і ведмідь»**

Звучить весела музика, всі діти вільно рухаються по залу. Як тільки музика припиняється, діти завмирають. З барлоги виходить на полювання ведмідь – усіх, хто ворушиться, ведмідь забирає з собою. Звучить музика – ведмідь йде, а діти стрибають, бігають під музику. Через деякий час ведучий змінюється.

### **«Диригент – оркестр»**

По колу викладаються обручі (на один менше, ніж гравців). Усі гравці – солдатики (стоять на своєму посту в обручах). Диригент стоїть в центрі кола. В руках у нього будь-який музичний інструмент. Під музику маршу всі солдатики йдуть в обхід по колу в ритмі музики стройовим кроком. Раптом диригент починає грати на музичному інструменті в такт музики. Солдатики йдуть до обручів, зупиняються і марширують на місці. Диригент теж займає обруч. Хто залишається без посту, стає диригентом.

## **Рухливі ігри для осіб з важким ступенем відхилення розумового розвитку**

### **«Гулівер і ліліпути» (малої рухливості)**

На увагу: всі діти стоять у шерензі. Педагог вимовляє слова «Гулівер» або «Людина – гора», всі діти стають навшпиньки і піднімають руки вгору. Якщо звучать слова «Ліліпути» або «Чоловічки», всі приймають упор присівши. Ті діти, які неправильно виконують завдання, роблять крок вперед і продовжують гру. Перемагають ті, хто не зробив жодної помилки.

### **«Група, струнко!» (Малої рухливості)**

Гравці стоять в одній шерензі. Педагог стоїть обличчям до граючих, подає команди. Команду потрібно виконувати тільки в тому випадку, якщо педагог почав її зі слова «група». Той, хто помилився, робить крок вперед, але продовжує грати. Наприкінці гри відзначаються діти, які не вчинили жодної помилки.

### **«Чарівний веселий бубон» (малої рухливості)**

Діти сидять по колу. Педагог вдаряє в дзвінкий бубон і передає його по колу. Діти передають бубон один одному зі словами:

Котися веселий бубон,

Швидко – швидко по руках.

У кого бубон затримався, той виходить в коло і танцює.

### **«Капкани»**

Вибираються два ведучих, які стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки (це капкан). Усі гравці з початком музики біжать по колу, пробігаючи під капканом. Як тільки музика припиняється, капкан закривається. Ті, хто попався в нього, утворюють наступний капкан. Гра продовжується до тих пір, поки не залишиться 2 – 3 переможця.

### **«Знайди предмет» (малої рухливості)**

Шикування в коло. У когось з дітей захований предмет. Ведучий під музику обходить дітей і шукає предмет. По мірі наближення до предмета музика звучить голосніше і навпаки. Виграє дитина, яка краще орієнтується в динаміці звуку «голосно – тихо» і швидше знайде предмет.

## **Фізичні вправи для корекції постави в залежності від ступеня відхилення розумового розвитку**

Постава – це звичне положення тіла людини в просторі. На жаль, порушення або дефекти постави, в тому числі і сколіоз, зустрічаються у осіб з ВРР досить часто: за даними медиків, майже 90% дітей з ВРР в тій чи іншій мірі схильні до цього недугу. Найпоширеніше порушення постави у осіб з ВРР – сколіоз. Крім того, зустрічають кіфозі та лордози.

### **Комплекс вправ, спрямованих на корекцію постави для осіб з легким та помірним ступенем відхилення розумового розвитку**

<b>Вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
1 )ходьба на місці.	1 хв.	З високим підніманням стегна
2 ) В.п. – о.с. 1 – руки вгору 2 – руки в сторони 3 – руки вперед 4 – в.п.	8 раз.	Спина пряма
3) В.п. – о.с. 1 – права назад на носок, руки вгору 2 – в.п. 3 –ліва назад на носок, руки вгору 4 – в.п.	12 раз.	Ноги прямі
4) в.п. – ноги широко нарізно, нахил прогнувшись, руки в	18 раз.	Максимальна амплітуда

сторони 1-2 – пружинні повороти тулуба вліво 3-4 – ----//--- вправо		
5) В.п. – сід упор позаду 1 – сід зігнувши ноги 2 – сід кутом 3 – сід зігнувши ноги 4 – в.п.	10 раз.	Ноги випрямляти
6) В.п. – ноги широко нарізно, нахил прогнувшись, руки вгору 1 – мах правою вліво 2 – в.п. 3 – мах лівою вправо 4 – в.п.	10 раз.	Опорну ногу не згинати
7) В.п. – сід ноги нарізно, руки в сторони 1-3 – пружинні повороти тулуба 4 – в.п.	10 раз.	Опір на п'ятки
8) в.п. – о.с. 1-4 – присідання	12 раз.	Дихання не затримувати
9) В.п. – упор лежачи на зігнутих руках 1-2 – упор лежачи, права назад 3-4 – ----//---ліва	10 раз.	Робота рук, якщо тяжко робити упор лежачи на колінах
10) Ходьба на місці	20 хв.	Слідкувати за правильною поставою
<b>Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини</b>		
1) В.п. – лежачи на животі, підборіддя	6 раз.	З'єднати лопатки

на долонях – підняти голову, плечі, руки. – затримати положення		
2) В.п. – лежачи на животі – руки в сторони, назад, в сторони, вгору	6 раз.	Ноги разом. Темп виконання індивідуальний
3) В.п. – лежачи на животі – підняти прямі ноги, розвести, з'єднати, опустити	10 раз.	Плечі не піднімати
4) В.п. – лежачи на животі, руки тримають м'яч перед собою – перекаати м'яча в парах	10 раз.	Припідняти плечі
5) В.п. – лежачи на животі 1 – підняти праву ногу 2 – підняти ліву ногу 3-6 – затримати 7 – опустити праву ногу 8 – опустити ліву ногу	6 раз.	Ноги прямі
6) В.п. – лежачи на животі 1 – ноги та руки підняти ввєрх 2 – затримати	15 сек.	Ноги та руки тримати рівно
7) В.п. – лежачи на животі 1 – ноги та руки в сторони 2 – ноги та руки максимально відвести назад 3 – затримати	15 сек.	Максимальна амплітуда
<b>Комплекс вправ для укріплення м'язів живота</b>		

1) В.п. – лежачи на спині 1-4 – по чергове згинання та розгинання ніг в колінах та тазостегнових суглобах – зігнути обидві ноги, розігнути та опустити – по черзі згинати та розгинати прямі ноги вперед – «велосипед»	8 раз.  8 раз.  6 раз.  30 сек.	Спину не піднімати
2) В.п. – лежачи на спині, руки вгору 1-4 – групування 5-8 – в.п.	20 раз.	Контролювати дихання
3) В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах 1-2 – підняти таз 3-4 – в.п.	10 раз.	Максимальна амплітуда
4) В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах 1-2 – випрямити руки 3-4 – в.п.	8 раз.	Прогнутися в спині
5) Лежачи на спині затримати ноги під кутом 45	15 сек.	Спину не піднімати, час утримання – індивідуальний
<b>Вправи біля опори</b>		
– стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися за поперечину на рівні поясу – 1-2 – нахил вперед(вдих) – 3-4 – в.п.(видих) – вис на гімнастичній стінці	10 раз.	Дихання не затримувати
– Закріплення навички правильної	5 раз.	Візуалізація перед

постави (5 крапок)		дзеркалом
<b>Естафети з м'ячем</b>		
– передача м'яча в колоні, руки вгору – передача м'яча в колоні, нахил, ноги нарізно	5 раз. 5 раз.	Розрахунок та перешикання в колону по два, слідкувати за правильним положенням постави у спортсменів Спеціальних Олімпіад



## **Комплекс ігор, спрямованих на корекцію постави для осіб з глибоким ступенем відхилення розумового розвитку**

### **«Рибки й акули»**

Обирають того, хто водить – «акулу», решта дітей – «рибки». За сигналом «Раз, два, три – лови!» вони розбігаються по залу, а той, хто водить їх наздоганяє й торкається рукою. Щоб врятуватися від «акули», гравець зупиняється в будь-якому місці залу й приймає положення стройової стійки. Правила: розбігатися можна тільки після команди «Лови!»; якщо, зупинившись, гравець не встиг або не зумів прийняти положення правильної постави, дитина, яка водить, «квачує» його; спіймані «рибки» відходять до стіни й приймають положення правильної постави, стоячи спиною до стіни (п'яти, литкові м'язи, сідниці, лопатки, потилицею торкаються стіни, живіт підтягнутий, руки донизу долонями вперед).

### **«Морська фігура»**

Діти, узявшись за руки, створюють коло, стоячи обличчям до центру. Розмахуючи руками вперед-назад, вони вимовляють слова: «Хвилі гойдаються – раз, хвилі гойдаються – два, хвилі гойдаються – три, на місці, фігура, завмри!» Після слова «завмри» діти приймають положення правильної постави, стоячи, сидячи, опустившись на коліна. Педагог обирає кращу «фігуру» – дитину, яка зуміла прийняти й зберегти положення правильної постави.

Правила гри: прийняту після слова «завмри!» поставу не можна змінювати; при повторенні гри необхідно знайти нову поставу; дитина, що не зуміла зберегти положення правильної постави, відходить в сторону і виконує коригуючу вправу за вказівкою педагога.

### **«Футбол»**

Діти лежать на животі по колу, обличчям до центру, руки під підборіддям, ноги разом. Той, хто водить, кидає м'яча будь-якому гравцеві. Відбити треба

двома руками, при цьому, прогинаючись, підняти голову й груди. Ноги залишаються притиснутими до підлоги.

### **«Кораблики»**

Діти лежать на килимках животом донизу. Руки під підборіддям, ноги разом. Перед обличчям миска з водою й човник із вітрилами. Потрібно прогнутися, піднімаючи голову й груди, видихаючи спокійно повітря на човник. Дмухати слід спокійно, щоб човник поплив, але не перекинувся.

## ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

(оцінка технічної та фізичної підготовленості; психоемоційного стану у футбольній команді)

Оцінка фізичної підготовленості відбувалася по тестовим завданням, запропонованим в програмі «ФАН фітнес» СО:

*Методика визначення показників рухливості у суглобах*

Показники рухливості	Технологія визначення показників
Рухливість у колінному суглобі	У в.п. лежачи виконати згинання і розгинання ноги у колінному суглобі; виміряти кут між стегном і гомілкою. Норматив: розгинання – 0°, згинання – 140°; при відхиленні більше -15° або асиметрії – рекомендується програма «Навчання».
Рухливість у гомілковому суглобі	У в.п. лежачи виконати згинання і розгинання ноги у гомілковому суглобі; виміряти кут від нейтрального положення (прямий кут між ногою і ступнею). Якщо спортсмен не може досягти вихідного положення, записати вимірний кут в негативному значенні; норматив: 45°; якщо результат менше 25° або існує асиметрія, рекомендується програма «Навчання».

Для визначення рівня швидкісно-силових якостей та силової витривалості спортсменів з ВРР були використані наступні методи.

*Методика визначення показників розвитку сили*

Показники	Технологія визначення показників
Силова витривалість	Тест «піднімання тулуба в сід»; визначається кількість підйомів за 1 хв.; норматив – 25 р.;
Швидкісно-силові якості	Тест «10 присідань»; спортсмен виконує максимально швидко 10 присідань. Вимірюється час 10 присідань (с.); норматив – 25 с.

*Визначення рівня координаційних здібностей у спортсменів з ВРР відбувається за допомогою тесту «Фламінго». З вихідного положення стоячи, спортсмен підіймає одну ногу, згинаючи її у колінному суглобі. Виконує стійку на одній нозі із закритими очима, час зараховується до втрати рівноваги, після цього змінює ногу і повторює тест. Норматив становить 10 с. У разі виконання вправи менше 10 с. рекомендується програма «Навчання».*

*Визначення рівня показників функціональної підготовленості.*

За програмою «ФАН фітнес» визначається оцінка працездатності серця при навантаженні за пробою Руф'є. В подальшому оцінюється індекс Руф'є (ІР) за формулою:

$$IP = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}, \text{ де}$$

P1 – пульс у стані спокою;

P2 – пульс після навантаження;

P3 – пульс через 3 хвилини після навантаження.

Рівні працездатності серця у спортсменів з ВРР за нормативами індексу

Руф'є:

*Шкала оцінки працездатності серця*

Рівні працездатності	Нормативи індексу Руф'є
Високий	$\leq 3$
Хороший	4-6
Середній	7-9
Задовільний	10-14
Поганий	$15 \geq$

**Для оцінки технічної підготовленості використовувалися наступні тестові завдання:**

Тести	Результати тестування
30 м з обведенням стійок, с	
стрибок у висоту без маху рук, см	
стрибок у висоту з махом рук, см	
кидання м'яча з-за голови (медичинболлом вагою 1 кг), м	
обведення стійкою і удар по воротах, с	
вкидання ауту, м	
удар по м'ячу на дальність (сума ударів правою і лівою ногою), м	
удар по м'ячу на точність (відхилення від цілі),%	

Методика тесту на точність ударів:

- мішень – це 5 кіл, розташованих за принципом «матрьошки» (одне в іншому);
- радіус найменшої окружності – 20 см, другої – 40 см, третьої – 60 см, четвертої – 80 см і п'ятої – 100 см;

- удар наноситься в центр мішені;
- відстань до цілі в метрах варіюється в залежності від ступеня ВРР;
- футболіст виконує 5 ударів «робочою» ногою;
- відхилення вважається нульовим, якщо м'яч потрапив у центральну зону мішені;
- результати тесту: перший – загальне число попадань в круги мішені; другий – розподіл попадань по колам і квадратам, у %.

**Контроль рівня психоемоційного стану осіб з відхиленнями розумового розвитку відбувався за методикою емоційно-кольорової аналогії по А.Н. Лутошкіну.**

Дана методика розроблялася на основі існуючого специфічного зв'язку вибору людиною кольору, який відповідає його емоційному стану. На основі методики емоційно-кольорової аналогії по Лутошкіну А.Н. була розроблена методика «кольоропис». Її суть в оцінюванні членами груп своїх емоційних відносин, а також в оцінці загальної емоційної атмосфери групи за певний відрізок часу, яка виражається за допомогою кольору. Методика «кольоропис» застосовується для вивчення динамічних особливостей особистісних і групових емоційних станів, психологічного клімату колективу, самопочуття особистості в колективі. У практиці дослідної роботи дана методика застосовувалася також для оцінки впливу різних ситуацій на настрої людей, для вивчення ефективності деяких форм виховного процесу і ряду інших явищ.

Основний методичний інструмент проведення досліджень – щоденник настроїв, робоча частина якого демонструє діапазон кольорів; сім смуг червоного, помаранчевого, жовтого, зеленого, синього, фіолетового і чорного кольорів. Кожна смуга символізує певний настрій і супроводжується відповідною словесною характеристикою. Людина проставляє число місяця навпроти кольору, що відповідає його настрою в цей день та настрою його групи. Оперативна кольорова матриця заповнюється тренером щодня за допомогою кольорових олівців та фломастерів. Залежно від завдань дослідження оперативні кольорові матриці відображають емоційні стани: 1) до

тренувального заняття; 2) в кінці тренувального заняття; 3) в період тренувального заняття.

Більш глибокий аналіз кольорової матриці вимагає квантифікації отриманих даних. Числові перетворення оцінок проводяться наступним чином: червоному кольору приписується оцінка (інтенсивність вираження емоційного стану) в + 3 бали, помаранчевому + 2, жовтому + 1, зеленому 0, синьому -1, фіолетовому -2, чорному -3. Смуга в кольорописі "важко сказати" оцінюється в цьому випадку як 0 балів. Розраховується кількісний показник емоційної атмосфери – А.

Умовний показник психологічної атмосфери для А вираховується по кожному вертикальному стовпцю в матриці за формулою:

$$A = (Z (+) - Z (-)):N,$$

де Z (+) означає суму всіх позитивних балів, Z (-) суму негативних балів і N – кількість осіб в колективі.

Отримані дані можуть бути вираженими графічно і за отриманою кривою можливо простежити динаміку емоційних станів членів групи по днях. При аналізі психологічного клімату колективу крім оперативної може застосовуватися підсумкова кольорова матриця. Вона дає загальну картину станів в колективі за досліджуваний період, надає можливість виявити домінуючі емоції та провести порівняння настроїв кожної особистості в колективі. Для складання підсумкової кольорової матриці користуються даними, наявними в оперативній матриці.

## СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

SOI – Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад;

В.П. – вихідне положення;

ВРР – відхилення розумового розвитку;

К – контроль за технікою виконання футбольних вправ;

КО – комплексне заняття (на 1 тренувальному занятті виконуються: навчання новим технічним елементам; контроль попередньо вивчених технічних вправ; удосконалення техніки вправ, вивчених на минулих тренувальних заняттях).

Н – навчання (попереднє розучування технічних вправ);

У – удосконалення технічних елементів;

СО – Спеціальні Олімпіади;

«ФАН фітнес» – програма Спеціальних Олімпіад для оцінювання фізичної підготовленості осіб з відхиленнями розумового розвитку.



## Література:

1. Винник П. Джозеф Адаптивное физическое воспитание и спорт / [Винник, Д. П.] ; под ред. Джозефа П. Винника ; [пер. с англ. И. Андреев]. - К. : Олимпийская литература, 2010. – С. 176 – 178.
2. Годик М. А. / Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / М.А.Годик, С.М.Мосягин, И.А. Швыков – Н. Новгород: РА «Квартал», 2012 – 256 стр.
3. Гончаренко Е. В. Педагогические аспекты проведения тренировочных занятий в специально-олимпийском движении / Е. В. Гончаренко // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы Международной научно-практической конференции (Минск, 11-12 ноября 2009 г.) : в 2 т. / ред. М. Е. Кобринский ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2009. – Т. 1. – С. 29-32.
4. Єфіменко М. Сколіозу – Ні! /М. Сфименко // Дошкільне виховання. – 2008. – №6. – С. – 21-23.
5. Карасёв Е. С. Влияние тренировочных занятий по мини-футболу на межличностное общение молодых людей с умеренной умственной отсталостью / Е. С. Карасёв // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1. – С. 53–56.
6. Когут І. Особливості соціальної інтеграції спортсменів Спеціальних Олімпіад в українському суспільстві / Ірина Когут, С. Применко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 109–113.

7. Лутошкин А. Эмоциональные потенциалы коллектива / А. Лутошкин – М.: Педагогика, 1988. – 128 с.
8. Мамешина М. А. Особенности проведения подвижных игр с детьми с умственной отсталостью / М. А. Мамешина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №01. – С. 9 – 12.
9. Матвеев С. Ф. Методичні умови проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку: методичні рекомендації для тренерів, волонтерів, батьків спортсменів Спеціальної олімпіади України / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко. – Київ : Аконіт, 2011. – 32 с.
10. Павлось О. О. Структура та зміст авторської тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу / О. О. Павлось, А. В. Передерій // Вісник Запорізького національного університету : збірник наукових праць / ред. М. В. Маліков; Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2012. – № 1 (7) : Фізичне виховання та спорт. – С. 240-248.
11. Передерій А. Актуальні напрямки наукових досліджень міжнародного руху Спеціальних Олімпіад / А. Передерій // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17 : в 4 т., Т. 1. – С. 159–163.
12. Слісенко О. Напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з пріоритетних в Україні видів спорту / Ольга Слісенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, Т.3.– С. 197 – 201.

13. Степанова О. А., Рыдзе О. А. Дидактические игры на уроках в начальной школе: методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
15. Шапкова Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л. В. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
16. Ярмоленко М. А. Методичні особливості проведення тренувальних занять в рамках програми Спеціальних Олімпіад / М. А. Ярмоленко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2016. – №1. – С. 94–98.
17. Ярмоленко М. А. Методичні особливості розвитку координаційних здібностей у футболістів Спеціальних Олімпіад / М. А. Ярмоленко, Є. В. Гончаренко // Матеріали ІХ науково-методичної конференції з міжнародною участю «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти». – Київ: НАУ, 2014. – С. 179–181.
18. Ярмоленко М. А. Методологічна основа вдосконалення навчально-тренувального процесу Спеціальних Олімпіад / М. А. Ярмоленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (32). – С. 238–242.

19. Ярмоленко М. А. Организационно-методические условия учебно-тренировочной деятельности футболистов Специальных Олимпиад / М. А. Ярмоленко, Е. В. Гончаренко, С. Ф. Матвеев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015.– №03. – С. 175–179.
20. Ярмоленко М. А. Особенности обучения двигательным действиям людей с отклонениями умственного развития / М. А. Ярмоленко, Е. В. Гончаренко // Сборник научных трудов XIX международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса. – Армения, 2015. – С. 218–221.
21. Ярмоленко М. А. Структура та зміст навчально-тренувальної програми спеціальних олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, Т.2.– С. 487–493.
22. Baran F. The effects of a Special Olympics Unified Sports Soccer training program on anthropometry, physical fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners / F. Baran, A. Aktop, D. Özer, S. Nalbant, E. Ağlamış, S. Barak, Y. Hutzler // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 34, Issue 1. – 2013. – P. 695 – 709.
23. Bowler V. Special Olympics Football Coaching Guide / V. Bowler, F. Croxton, W.S. Durden, M. Hanken, D. Lenox, E. Meechan, P. Rosin. – 2004. – [Электронный ресурс] // Режим доступа : <http://digitalguides.specialolympics.org/football/>?
24. Lloyd M. International BMI comparison of children and youth with intellectual disabilities participating in Special Olympics / M. Lloyd, V. Temple, J. Foley // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 33, Issue 6. – 2012. – P. 1708 – 1714.

25. Malinda M. Special Olympics: ensuring sports opportunities for athletes with mental retardation of all sports ability levels / M. Malinda // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : IV міжнар. наук. конгрес, присвячений 70-річчю заснування НУФВСУ (Київ, 16-19 трав. 2000 р.) : тези доповідей. – Київ, 2000. – С. 614.
26. Özer D. Effects of a Special Olympics Unified Sports soccer program on psycho-social attributes of youth with and without intellectual disability / D. Özer, F. Baran, A. Aktop, S. Nalbant, E. Ağlamış, Y. Hutzler // Research in developmental disabilities Journal. – Vol. 33, Issue 1. – 2012. – P. 229 – 239.