

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на педагогическом совете протокол №\_1\_от 30 августа 2024 г. | УтвержденоДиректор МБОУ СШ № 5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Селякова Е.П. Приказ № 216-о от 30 августа 2024 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ГОЛБОЛ»**

возраст обучающихся: 7 – 17 лет, срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Кормачев Антон Владимирович,

Учитель физической культуры

Архангельск, 2024

**Пояснительная записка**

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении внешней информации, дает физическую нагрузку. Спортивные игры для незрячих становятся все более популярными в нашей стране и привлекают людей самого разного возраста. Кроме физической нагрузки спортивные игры дают большой эмоциональный заряд, создают хорошее настроение. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Отличительной особенностью спортивных игр для незрячих являются быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Прототипом спортивных игр для незрячих являются всевозможные подвижные игры с озвученным мячом. Наиболее популярной в нашей стране была игра «Два города». У нее не было четких правил, точно определенного количества игроков, размеров площадки и т.д. В семидесятые годы во Всероссийском обществе слепых впервые были переведены правила первой спортивной игры для незрячих - роллингбол. Начиная с 1986 г. роллингбол вытесняется более динамичной и быстрой игрой - голболом.

Голбол - самая популярная в мире игра для незрячих спортсменов, которая входит в программу Летних Параолимпийских игр. Голбол - игра двух команд по три человека в каждой. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка (чувствительная на ощупь) в виде прямоугольной площадки, разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик), вес мяча - 1кг 250г. Цель игры - закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать нападающим. На площадке все игроки должны носить игровые очки, начиная с первого свистка до ее окончания.

Высокий эмоциональный настрой в голболе возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий. Все это создает условия для эффективного физического воспитания незрячих детей, а также для их общего развития. В голболе действия каждого игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют полной самоотдачи.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей с нарушением зрения является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате нарушения зрения. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетке и других антропометрических показателях. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей - силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих таких детей страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро - и микроориентировка в пространстве. При нарушении зрения у слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее ущербного в своем развитии вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей. Установлено, что дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии на всех возрастных этапах. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих увеличиваются, однако более медленно по сравнению с нормально видящими.

Играя в голбол, слепые и слабовидящие дети учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навыки слаженной работы в команде, повышают физический потенциал своего здоровья, социализируются в обществе.

Отличительной особенностью данной программы является большой объем практических занятий, способствующий реально научить ребенка овладеть навыками определенных двигательных действий, командного выполнения поставленных целей, достичь умения применять свои знания к различным сложным ситуациям.

Цель программы: создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.

Образовательные задачи:

- приобщить учащихся к систематическим занятиям спорта;

- обучить новым видам движений и двигательным действиям;

- обучить основам техники игры в голбол;

- обучить тактическим действиям в игре.

Развивающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;

- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;

- сформировать и усовершенствовать у школьников жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

Воспитательные задачи:

- оказать помощь в формировании морально-волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости, трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, выдержки, самообладания, решительности и т.д.);

- оказать содействие в формировании чувства коллективизма;

- способствовать формированию уверенности в своих силах.

Сроки реализации образовательной программы:

Данная программа рассчитана на четыре года обучения. Возраст детей: 7-18 лет. В секции занимаются слабовидящие, тотально слепые и инвалиды по зрению.

Весь процесс обучения можно разделить на 4 этапа:

I. Этап базовой подготовки (возраст занимающихся: 7-9 лет).

II. Этап начальной специализации (10-12 лет).

III. Этап углубленной специализации (13-15 лет).

IV. Этап спортивного совершенствования (16-18 лет).

Формы и режимы занятий.

Программа предусматривает использование групповой, индивидуальной и подгрупповой форм обучения.

Режим занятий:

- первый год – 68 часов (2 часа в неделю);

- второй год – 68 часов;

- третий год – 68 часов;

- четвертый год – 68 часов.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей воспитанника на внутришкольных соревнованиях.

Форма подведения итогов реализации программы: внутришкольное соревнование.

Программа разработана на основе "Образовательной программы дополнительного образования детей". Авторы: И.В. Ефимова, А.В. Случаева.

**Первый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Комплектование группы. | 1 | - | 1 |
| 2. | Вводное занятие. Охрана труда. | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 4. | Специальная физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 5. | Техническая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 6. | Тактическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 7. | Интегральная подготовка | 12 | 1 | 11 |
| 8. | Контрольная игра | 2 | - | 2 |
| ***Итого часов:*** | **68** | 6 | 62 |

Содержание программы первого года обучения.

1. Комплектование группы.

Практика. Собеседование с родителями и учащимися.

2. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами соревнований. Правила поведения на занятиях по голболу в целях предупреждения травматизма. Причина травм. Экипировка для игроков голбола.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Зеркальное выполнение упражнения. Жонглирование голбольным мячом, гимнастической палкой. Статические движения. Пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Пассивные движения с использованием собственной силы.

Практика. Упражнения с роллингбольным мячом, голбольными мячами, О.Р.У. с. гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами (1кг). Прыжки со скакалкой, прыжки с поворотом на180 градусов, прыжок с движением рук. Прыжки влево и вправо. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, лежа на спине и животе, висы и упоры. Эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату, по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Специальные упражнения на развитие гибкости. Активные движения: наклоны, махи, рывки. Бег на месте, и в движении. Жонглирование мяча на время. Тренировка умения слышать мяч, движущийся с большой скоростью. Выполнение различных упражнений на время. Бег за звенящим мячом (без учета зрения), нахождение мяча после его остановки. Ловля гимнастической палки с учетом зрения, без учета зрения двумя руками, одной рукой.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения падений. Техника выполнения броска.

Практика. Бег по залу с лидером, без лидера (по границам поля). Бег до середины поля и обратно (9м). Бег до линии проброса. Бег по линиям расстановки игроков. Выполнение упражнения на время (чувство 10 сек.). Различные виды падений. Броски мяча на центр поля, по диагонали, по краю поля. Блокировка мяча руками, туловищем, ногами.

5. Техническая подготовка.

Теория. Основная стойка. Стойка для принятия пенальти. Передача и ловля мяча.

Практика. Передачи в парах. Передачи в тройках. Передачи в кругу, по прямой, в треугольнике. Знание границ поля. Упражнения у гимнастической стенки без учета зрения: ходьба и бег лицом, спиной, боком, с поворотами на 90 и 180 гр. Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти, броски по памяти. Ловля мяча двумя руками.Ловля мяча в падении. Подготовительные упражнения. Имитация падения на маты. Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча, ловля мяча с последующим падением. Падения в разные стороны. Броски. Основной технико-тактический прием игры в нападении - броски по воротам: бросок с места. Бросок левой и правой рукой.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Методика выполнения перемещений, блокирований, подстраховки.

Практика. Выполнение упражнений. Выбор места. Перемещения. Блокирование. Подстраховка.

7. Интегральная подготовка.

Теория. Правила игры в голбол.

Практика. Контрольные игры в голбол по правилам игры, а также внутришкольные соревнования между группами.

8. Контрольное занятие.

Практика. Подтягивание в висе. Сгибание, разгибание рук в упоре. Точность попадания по центру, диагональный бросок, бросок по линии «аута». Точность в передачах мяча, выполняется на время – 10 сек. Ориентировка по памяти и на слух на расстоянии 15м. Ситуация пенальти (1 против 1).

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения учащийся должен знать:

- правила соревнований;

- правила поведения на занятиях по голболу в целях предупреждения травматизма;

К концу первого года обучения учащийся должен уметь:

- соблюдать максимальную точность в передачах мяча;

- ориентироваться по памяти и на слух на расстоянии 15м;

- подтягиваться в висе;

• сгибать и разгибать руки в упоре;

• соблюдать максимальную точность попадания по центру;

• выполнять диагональный бросок, бросок по линии «аута».

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Дата |
| 1. | Комплектование группы. Собеседование с родителями и учащимися. |  |
| 2. | Ознакомление с правилами соревнований. Правила поведения на занятиях по голболу в целях предупреждения травматизма. Экипировка для игроков голбола. Инструктаж по технике безапостности. |  |
| 3. | ОФП. Техника защиты. Развитие физических качеств. |  |
| 4. | Обучение ловле и передаче мяча на месте. |  |
| 5. | Стойки и передвижения голболиста. Остановки. |  |
| 6. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 7. | Падения и передвижения. Пробитие пенальти. Перемещения без зрительного контроля. |  |
| 8. | Обучение выполнения блока. Отражение пенальти. |  |
| 9. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 10. | Обучение нападающему броску. |  |
| 11. | Передачи мяча в паре на месте и в движении. |  |
| 12. | Передвижения, остановки, повороты и стойки. |  |
| 13. | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча по воротам. |  |
| 14. | Отражение пенальти. Остановки без зрительного контроля. |  |
| 15. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 16. | СФП. Тактическая подготовка. Развитие физических качеств. |  |
| 17. | Ловля мяча из разных сторон нападения. |  |
| 18. | Передачи мяча в паре. Бросок мяча по воротам. |  |
| 19. | Бросок мяча после перемещения. |  |
| 20. | Пробитие пенальти. Отражение пенальти. |  |
| 21. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 22. | Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 23. | Ловля после броска мяча по воротам. |  |
| 24. | Передача мяча. Падение после передачи мяча. |  |
| 25. | Страховка. Бросок мяча по воротам. Бросок мяча после падения. |  |
| 26. | Бросок мяча после перемещения и падения. |  |
| 27. | Пробитие и отражение пенальти. |  |
| 28. | Бросок мяча по воротам из различных положений. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 29. | Техническая подготовка. Техника нападения и защиты. |  |
| 30. | Стойка для принятия пенальти. Передачи. |  |
| 31. | Передачи в парах, тройках, в кругу. |  |
| 32. | Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. |  |
| 33. | Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча в падении. |  |
| 34. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 35. | Падение в разные стороны. Броски. |  |
| 36. | Броски по воротам: бросок с места, правой и левой рукой. |  |
| 37. | Имитация падения на маты. Броски. |  |
| 38. | Пробитие и отражение пенальти. Сочетание падения с ловлей мяча. |  |
| 39. | Страховка. Бросок мяча по воротам. |  |
| 40. | Бросок мяча после перемещения и падения. |  |
| 41. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 42. | Тактическая подготовка. Тактика в обороне. Индивидуальные, групповые и командные действия. |  |
| 43. | Выбор места. Блокирование. |  |
| 44. | Пробитие и отражение пенальти. Сочетание падения с ловлей мяча. |  |
| 45. | Перемещение. Подстраховка. |  |
| 46. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 47. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 48. | Групповые действия в защите: подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшенстве. |  |
| 49. | Командные действия в защите. Зонная защита. |  |
| 50. | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча по воротам. |  |
| 51. | Командные действия в защите. Командный блок. |  |
| 52. | Страховка. Бросок мяча по воротам. Бросок мяча после падения. |  |
| 53. | Командные действия в защите. Сменная защита. |  |
| 54. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 55. | Интегральная подготовка. Правила игры в голбол. |  |
| 56. | Взаимодействия игроков в нападении. |  |
| 57. | Блокирование, групповая подстраховка. |  |
| 58. | Взаимодействия игроков в защите. |  |
| 59. | Технико-тактические взаимодействия во время игры. |  |
| 60. | Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 61. | Выбор места. Блокирование. |  |
| 62. | Подстраховка. Бросок мяча по воротам. |  |
| 63. | Командные действия в защите. |  |
| 64. | Комбинации из освоенных элементов. Игра голбол по упрощенным правилам. |  |
| 65. | Подтягивания, отжимания, точность попадания. Игра |  |
| 66. | Точность в передачах мяча. Ориентировка по памяти и на слух. |  |
| 67. | Игра голбол. |  |
| 68. | Игра голбол. |  |

**Второй год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 4. | Техническая подготовка. | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Тактическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 6. | Интегральная подготовка | 12 | 1 | 11 |
| 7. | Контрольная игра. | 2 | - | 2 |
| ***Итого часов:*** | **68** | 6 | 62 |

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Оказание доврачебной помощи, привитие гигиенических норм. Понятия: физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка. Самостоятельное судейство игры.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Правильное питание и отдых спортсмена. Самоконтроль и дисциплина на тренировках и соревнованиях.

Практика. Упражнения с отягощениями, с набивными мячами, с роллингбольным мячом (звенящий мяч весом 2кг), с гантелями. О.Р.У. с двумя гимнастическими палками, с эспандерами, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения в сопротивлении. Упражнения в парах с набивными мячами из различных и.п. (до 3-х кг). Прокатывание в парах набивных мячей. Изменение скорости и темпа движения при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Специальные упражнения на развитие гибкости необходимо объединять с силовыми упражнениями. Жонглирование мяча на время.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Различные виды падений в заданном темпе.

Практика. Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег до середины поля и обратно. Бег за катящим мячом. Броски (роллингбольный, голбольный) мяча на центр поля, по диагонали, по линии аута). Блокировка мяча руками, одной рукой, туловищем, ногами. Бег с исходной позиции до линии «проброса» и обратно.

4. Техническая подготовка.

Теория. Варианты стоек. Передачи в парах.

Практика. Увеличение дистанции и силы передачи мяча. Передача мяча с линии проброса. Передача мяча с середины поля. Передача мяча в тройках. Передача мяча одной рукой. Отработка штрафных бросков. Умение брать штрафные броски. Ловля мяча. Ловля мяча одной рукой. Блокировка одной рукой. Мяч на вытянутых руках перед собой, над головой. Мяч прижат к туловищу одной или двумя руками. Сочетание падения с ловлей мяча: ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча, ловля мяча с последующим падением. Блокировка руками в аут. Блокировка ногами в аут. Блокировка туловищем с последующей группировкой. Ловля мяча в падении. Падение на колени из основной стойки. Падение в стороны (на бок) из положения, стоя на коленях. Различные кувырки и перекаты. Падения на грудь, на спину.Броски. Броски с одного, двух, трех шагов. Бросок из положения лицом к воротам, боком, спиной к воротам с последующим разворотом на опорной ноге в сторону ворот. Бросок с замахом, без замаха, с полузамахом, вращение. Бросок с колена. Бросок по длинной и короткой диагонали. Бросок в движении. Броски с прямого шага. Броски в движении боком к воротам. Броски со скрестного шага (с ускорением), броски с последнего удлиненного шага (выпада). Бросок скользящий (тихий) снизу. Бросок, скачущий от плеча. Вращение мяча.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Способы падения и блокировки.

Практика. Применение изученных способов падения и блокировки. Групповой блок. Тактическое действие с участием двух игроков линии обороны. Выбор места для броска, для штрафного броска.Штрафной бросок с центра, с линии аута (по диагонали, по линии аута). Взаимодействие игроков при скачущем мяче. Взаимодействие игроков при тихом мяче. Правила игры для отдыха. Правило 10 секунд.

6. Интегральная подготовка.

Теория. Правила игры.

Практика. Контрольные игры в голбол по правилам игры, а также внутришкольные соревнования между группами.

7. Контрольная игра.

Практика. Подтягивание в висе. Бросок набивного мяча от груди из и.п. стоя ноги врозь. Броски на точность попадания по центру, диагональный бросок, по краю. Сила нападающего броска. Ориентировка по памяти и на слух на расстоянии 15 м. Скорость прокатывания мяча. Серия бросков (3-5) на время. Точность попадания по центру, по диагонали, по линии аута. Контрольная игра в голбол.

Ожидаемые результаты.

К концу второго года обучения учащийся должен знать:

- правила оказания доврачебной помощи;

- основные гигиенические нормы;

- основы правильного питания и отдыха спортсмена;

- способы падения и блокировки;

- правила взаимодействия игроков при тихом мяче;

- правила игры для отдыха;

- правило 10 секунд.

К концу второго года обучения учащийся должен уметь:

• тренировать умение слышать мяч, движущийся с большой скоростью;

• реагировать на внезапное появление мяча;

• ведение роллингбольного мяча ногами (без учета зрения);

• подтягиваться в висе;

• выполнять бросок набивного мяча от груди из и.п. стоя ноги врозь;

• выполнять броски на точность попадания по центру, диагональный бросок, по краю.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Дата |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по голболу в целях предупреждения травматизма.Правила соревнований.Экипировка для игроков голбола. |  |
| 2. | ОФП. Техника нападения и защиты. Развитие физических качеств. |  |
| 3. | Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. |  |
| 4. | Стойки и передвижения голболиста. Остановки. |  |
| 5. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 6. | Падения и передвижения. Бросок мяча по воротам. |  |
| 7. | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 8. | Совершенствование выполнения блока. Отражение пенальти. |  |
| 9. | Совершенствование нападающего броска. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 10. | Передачи мяча в паре на месте и в движении. |  |
| 11. | Передвижения, остановки, повороты и стойки. |  |
| 12. | Пробитие пенальти. Перемещения без зрительного контроля. |  |
| 13. | Отражение пенальти. Остановки без зрительного контроля. |  |
| 14. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 15. | СФП. Тактическая подготовка. Развитие физических качеств. |  |
| 16. | Ловля мяча из разных сторон нападения. |  |
| 17. | Бросок мяча по воротам из различных положений. Ловля после броска мяча по воротам. |  |
| 18. | Передачи мяча в паре. Бросок мяча по воротам. |  |
| 19. | Бросок мяча после перемещения. |  |
| 20. | Бросок мяча после падения. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 21. | Пробитие пенальти. Отражение пенальти. |  |
| 22. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 23. | Передача мяча. Падение после передачи мяча. |  |
| 24. | Страховка. Бросок мяча по воротам. |  |
| 25. | Бросок мяча после перемещения и падения. |  |
| 26. | Пробитие и отражение пенальти. |  |
| 27. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 28. | Техническая подготовка. Техника нападения и защиты. |  |
| 29. | Стойка для принятия пенальти. Передача. |  |
| 30. | Передачи в парах, тройках, в кругу. Сочетание падения с ловлей мяча. |  |
| 31. | Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. |  |
| 32. | Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча в падении. |  |
| 33. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 34. | Падение в разные стороны. Броски. |  |
| 35. | Броски по воротам: бросок с места, правой и левой рукой. |  |
| 36. | Имитация падения на маты. Броски. |  |
| 37. | Пробитие и отражение пенальти. |  |
| 38. | Страховка. Бросок мяча по воротам. |  |
| 39. | Бросок мяча после перемещения и падения. |  |
| 40. | Передачи в парах, тройках, в кругу. |  |
| 41. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 42. | Тактическая подготовка. Тактика в обороне. Индивидуальные, групповые и командные действия. |  |
| 43. | Выбор места. Блокирование. |  |
| 44. | Перемещение. Подстраховка. |  |
| 45. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 46. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 47. | Групповые действия в защите: подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшенстве. |  |
| 48. | Командные действия в защите. Зонная защита. |  |
| 49. | Броски по воротам: бросок с места, правой и левой рукой. |  |
| 50. | Командные действия в защите. Командный блок. |  |
| 51. | Передачи в парах, тройках, в кругу. Сочетание падения с ловлей мяча. |  |
| 52. | Командные действия в защите. Сменная защита. |  |
| 53. | Бросок мяча по воротам из различных положений. Ловля после броска мяча по воротам. |  |
| 54. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 55. | Интегральная подготовка. Правила игры в голбол. |  |
| 56. | Взаимодействия игроков в нападении. Блокирование, групповая подстраховка. |  |
| 57. | Взаимодействия игроков в защите. |  |
| 58. | Технико-тактические взаимодействия во время игры. |  |
| 59. | Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 60. | Выбор места. Блокирование. |  |
| 61. | Подстраховка. Бросок мяча по воротам. |  |
| 62. | Командные действия в защите. |  |
| 63. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 64. | Игра голбол по упрощенным правилам. |  |
| 65. | Подтягивания, отжимания, точность попадания. Игра |  |
| 66. | Точность в передачах мяча. Ориентировка по памяти и на слух. |  |
| 67. | Игра голбол. |  |
| 68. | Игра голбол. |  |

**Третий год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 4. | Техническая подготовка. | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Тактическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 6. | Интегральная подготовка | 12 | 1 | 11 |
| 7. | Контрольная игра. | 2 | - | 2 |
| ***Итого часов:*** | **68** | 6 | 62 |

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Правильное питание и отдых спортсмена. Самоконтроль и дисциплина на тренировках и соревнованиях.

Практика. Броски и толкание набивного мяча (З кг - юноши, 2 кг - девушки) разными способами одной и двумя руками. Упражнения с эспандерами, с гантелями, с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении. Повторение прыжков разными способами, в разных стойках, без скакалки и со скакалкой. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Бег на месте в движении. Жонглирование мяча на время. Выполнение различных упражнений на время.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Технология бросков мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти.

Практика. Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег за катящим мячом. Различные виды падений в заданном темпе. Броски мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти.

4. Техническая подготовка.

Теория. Технология работы с мячом.

Практика. Ловля мяча одной рукой, блокировка одной рукой. Падение с мячом в руках. Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. Блокировка руками в аут. Блокировка ногами в аут. Блокировка туловищем с последующей группировкой. Передача мяча в парах.

5. Тактическая подготовка.

Практика. Применение изученных способов падения и блокировки. Использование правил игры для отдыха. Использование правила 10 секунд. Взаимодействие игроков при скачущем мяче. Взаимодействие игроков при тихом мяче.

6. Интегральная подготовка.

Практика. Интегральная подготовка включает в себя контрольные игры в голбол по правилам игры, а также внутришкольные соревнования между группами.

7. Контрольная игра.

Практика. Контрольные испытания. Контрольная игра в голбол.

Ожидаемые результаты.

К концу третьего года обучения учащийся должен знать:

- правила работы с набивным мячом;

- правила работы с эспандером, гантелями, гимнастическими палками;

- различные виды падений.

К концу третьего года обучения учащийся должен уметь:

- бросать и толкать набивной мяч;

- работать с эспандером, гантелями, гимнастическими палками;

- жонглировать мячом на время;

- применять изученные способы падения и блокировки;

- играть в голбол по правилам.

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Дата |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности.Правила поведения на занятиях по голболу в целях предупреждения травматизма. Правила соревнований. |  |
| 2. | ОФП. Техника защиты и нападения. Развитие физических качеств. |  |
| 3. | Обучение ловле и передаче мяча на месте. Падения и передвижения. |  |
| 4. | Стойки и передвижения голболиста. Остановки. |  |
| 5. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 6. | Обучение выполнения блока. Отражение пенальти. |  |
| 7. | Упражнения в сопротивлении. Повторение прыжков разными способами, в разных стойках, без скакалки и со скакалкой. |  |
| 8. | Передачи мяча в паре на месте и в движении. |  |
| 9. | Передвижения, остановки, повороты и стойки. |  |
| 10. | Бросок мяча по воротам. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 11. | Пробитие пенальти. Перемещения без зрительного контроля. |  |
| 12. | Отражение пенальти. Остановки без зрительного контроля. |  |
| 13. | Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. |  |
| 14. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 15. | СФП. Тактическая подготовка. Развитие физических качеств. |  |
| 16. | Ловля мяча из разных сторон нападения. Бросок мяча после перемещения. |  |
| 17. | Передачи мяча в паре. Бросок мяча по воротам из различных положений. Страховка. |  |
| 18. | Пробитие пенальти. Отражение пенальти. Бросок мяча после падения. |  |
| 19. | Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег за катящим мячом. Передача мяча. Падение после передачи мяча. |  |
| 20. | Броски мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти. Ловля после броска мяча по воротам. |  |
| 21. | Нападающий бросок мяча по воротам. Различные виды падений в заданном темпе. |  |
| 22. | Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Падения и перемещения. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 23. | Бросок мяча после перемещения и падения. Пробитие и отражение пенальти. |  |
| 24. | Броски мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти. |  |
| 25. | Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег за катящим мячом.  |  |
| 26. | Различные виды падений в заданном темпе. Нападающий бросок мяча по воротам. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 27. | Падения и перемещения. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 28. | Техническая подготовка. Техника защиты и нападения. |  |
| 29. | Стойка для принятия пенальти. Передача. Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. |  |
| 30. | Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одной рукой, блокировка одной рукой. |  |
| 31. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. Блокировка туловищем с последующей группировкой. |  |
| 32. | Падение в разные стороны. Броски. Блокировка руками в аут. Передачи в парах, тройках, в кругу. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча в падении. |  |
| 33. | Падение с мячом в руках.Передача мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 34. | Сочетание падения с ловлей мяча. Передача мяча в парах. Пробитие и отражение пенальти. Блокировка руками в аут. Имитация падения на маты. Броски. |  |
| 35. | Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. Нападающий бросок мяча по воротам. |  |
| 36. | Броски по воротам: бросок с места, правой и левой рукой. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 37. | Бросок мяча после перемещения и падения. Блокировка туловищем с последующей группировкой. |  |
| 38. | Передачи в парах, тройках, в кругу.Блокировка туловищем с последующей группировкой.Ловля мяча одной рукой, блокировка одной рукой. |  |
| 39. | Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 40. | Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. Нападающий бросок мяча по воротам. |  |
| 41. | Передача мяча в парах. Страховка. Бросок мяча по воротам. Блокировка ногами в аут. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 42. | Тактическая подготовка. Тактика в обороне. Индивидуальные, групповые и командные действия. |  |
| 43. | Выбор места. Блокирование. |  |
| 44. | Перемещение. Подстраховка. |  |
| 45. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 46. | Применение изученных способов падения и блокировки. |  |
| 47. | Использование правил игры для отдыха. Использование правила 10 секунд. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 48. | Групповые действия в защите: подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшенстве. |  |
| 49. | Командные действия в защите. Зонная защита. |  |
| 50. | Командные действия в защите. Командный блок. |  |
| 51. | Командные действия в защите. Сменная защита. |  |
| 52. | Взаимодействие игроков при скачущем мяче. |  |
| 53. | Взаимодействие игроков при тихом мяче. |  |
| 54. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 55. | Интегральная подготовка. Правила игры в голбол. |  |
| 56. | Взаимодействия игроков в нападении. Блокирование, групповая подстраховка. |  |
| 57. | Взаимодействия игроков в защите. Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 58. | Технико-тактические взаимодействия во время игры. Подстраховка. Бросок мяча по воротам. Выбор места. Блокирование. |  |
| 59. | Выбор места. Блокирование. Командные действия в защите. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 60. | Подстраховка. Бросок мяча по воротам. |  |
| 61. | Игра голбол по упрощенным правилам. |  |
| 62. | Блокирование, групповая подстраховка. |  |
| 63. | Взаимодействия игроков в нападении. |  |
| 64. | Командные действия в защите. Точность в передачах мяча. Ориентировка по памяти и на слух. |  |
| 65. | Технико-тактические взаимодействия во время игры. |  |
| 66. | Подтягивания, отжимания, точность попадания. Игра |  |
| 67. | Игра голбол. |  |
| 68. | Игра голбол. |  |

**Четвертый год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 4. | Техническая подготовка. | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Тактическая подготовка. | 13 | 1 | 12 |
| 6. | Интегральная подготовка | 12 | 1 | 11 |
| 7. | Контрольная игра. | 2 | - | 2 |
| ***Итого часов:*** | **68** | 6 | 62 |

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.Правила поведения на занятиях по голболу в целях предупреждения травматизма. Правила соревнований.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Правильное питание и отдых спортсмена. Самоконтроль и дисциплина на тренировках и соревнованиях.

Практика. Развитие физических качеств. Броски и толкание набивного мяча (З кг - юноши, 2 кг - девушки) разными способами одной и двумя руками. Упражнения с эспандерами, с гантелями, с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении. Повторение прыжков разными способами, в разных стойках, без скакалки и со скакалкой. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Бег на месте в движении. Жонглирование мяча на время. Выполнение различных упражнений на время.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Технология бросков мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти.

Практика. Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег за катящим мячом. Различные виды падений в заданном темпе. Броски мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти.Броски мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти. Ловля после броска мяча по воротам.

4. Техническая подготовка.

Теория. Технология работы с мячом.

Практика. Ловля мяча одной рукой, блокировка одной рукой. Падение с мячом в руках. Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. Блокировка руками в аут. Блокировка ногами в аут. Блокировка туловищем с последующей группировкой. Передача мяча в парах.

5. Тактическая подготовка.

Практика. Применение изученных способов падения и блокировки. Использование правил игры для отдыха. Использование правила 10 секунд. Взаимодействие игроков при скачущем мяче. Взаимодействие игроков при тихом мяче.

6. Интегральная подготовка.

Практика. Интегральная подготовка включает в себя контрольные игры в голбол по правилам игры, а также внутришкольные соревнования между группами.

7. Контрольная игра.

Практика. Контрольные испытания. Контрольная игра в голбол.

Ожидаемые результаты.

К концу четвертого года обучения учащийся должен знать:

- правила работы с набивным мячом;

- правила работы с эспандером, гантелями, гимнастическими палками;

- различные виды падений.

К концу четвертого года обучения учащийся должен уметь:

- бросать и толкать набивной мяч;

- работать с эспандером, гантелями, гимнастическими палками;

- жонглировать мячом на время;

- применять изученные способы падения и блокировки;

- играть в голбол по правилам.

Календарно-тематическое планирование четвертого года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Дата |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности.Правила поведения на занятиях по голболу в целях предупреждения травматизма. Правила соревнований. |  |
| 2. | ОФП. Техника защиты и нападения. Развитие физических качеств. |  |
| 3. | Ловля и передача мяча на месте. Падения и передвижения. |  |
| 4. | Стойки и передвижения голболиста. Остановки. |  |
| 5. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 6. | Обучение выполнения блока. Отражение пенальти. |  |
| 7. | Упражнения в сопротивлении. Повторение прыжков разными способами, в разных стойках, без скакалки и со скакалкой. |  |
| 8. | Передачи мяча в паре на месте и в движении. |  |
| 9. | Передвижения, остановки, повороты и стойки. |  |
| 10. | Бросок мяча по воротам. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 11. | Пробитие пенальти. Перемещения без зрительного контроля. |  |
| 12. | Отражение пенальти. Остановки без зрительного контроля. |  |
| 13. | Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. |  |
| 14. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 15. | СФП. Тактическая подготовка. Развитие физических качеств. |  |
| 16. | Ловля мяча из разных сторон нападения. Бросок мяча после перемещения. |  |
| 17. | Передачи мяча в паре. Бросок мяча по воротам из различных положений. Страховка. |  |
| 18. | Пробитие пенальти. Отражение пенальти. Бросок мяча после падения. |  |
| 19. | Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег за катящим мячом. Передача мяча. Падение после передачи мяча. |  |
| 20. | Броски мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти. Ловля после броска мяча по воротам. |  |
| 21. | Нападающий бросок мяча по воротам. Различные виды падений в заданном темпе. |  |
| 22. | Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Падения и перемещения. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 23. | Бросок мяча после перемещения и падения. Пробитие и отражение пенальти. |  |
| 24. | Броски мяча по прямой, по диагонали, по центру на звук, по памяти. |  |
| 25. | Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег за катящим мячом.  |  |
| 26. | Различные виды падений в заданном темпе. Нападающий бросок мяча по воротам. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 27. | Падения и перемещения. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 28. | Техническая подготовка. Техника защиты и нападения. |  |
| 29. | Стойка для принятия пенальти. Передача. Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. |  |
| 30. | Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одной рукой, блокировка одной рукой. |  |
| 31. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. Блокировка туловищем с последующей группировкой. |  |
| 32. | Падение в разные стороны. Броски. Блокировка руками в аут. Передачи в парах, тройках, в кругу. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча в падении. |  |
| 33. | Падение с мячом в руках.Передача мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 34. | Сочетание падения с ловлей мяча. Передача мяча в парах. Пробитие и отражение пенальти. Блокировка руками в аут. Имитация падения на маты. Броски. |  |
| 35. | Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. Нападающий бросок мяча по воротам. |  |
| 36. | Броски по воротам: бросок с места, правой и левой рукой. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 37. | Бросок мяча после перемещения и падения. Блокировка туловищем с последующей группировкой. |  |
| 38. | Передачи в парах, тройках, в кругу.Блокировка туловищем с последующей группировкой.Ловля мяча одной рукой, блокировка одной рукой. |  |
| 39. | Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 40. | Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти. Нападающий бросок мяча по воротам. |  |
| 41. | Передача мяча в парах. Страховка. Бросок мяча по воротам. Блокировка ногами в аут. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 42. | Тактическая подготовка. Тактика в обороне. Индивидуальные, групповые и командные действия. |  |
| 43. | Выбор места. Блокирование. |  |
| 44. | Перемещение. Подстраховка. |  |
| 45. | Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. |  |
| 46. | Применение изученных способов падения и блокировки. |  |
| 47. | Использование правил игры для отдыха. Использование правила 10 секунд. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 48. | Групповые действия в защите: подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшенстве. |  |
| 49. | Командные действия в защите. Зонная защита. |  |
| 50. | Командные действия в защите. Командный блок. |  |
| 51. | Командные действия в защите. Сменная защита. |  |
| 52. | Взаимодействие игроков при скачущем мяче. |  |
| 53. | Взаимодействие игроков при тихом мяче. |  |
| 54. | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 55. | Интегральная подготовка. Правила игры в голбол. |  |
| 56. | Взаимодействия игроков в нападении. Блокирование, групповая подстраховка. |  |
| 57. | Взаимодействия игроков в защите. Комбинация из освоенных элементов. |  |
| 58. | Технико-тактические взаимодействия во время игры. Подстраховка. Бросок мяча по воротам. Выбор места. Блокирование. |  |
| 59. | Выбор места. Блокирование. Командные действия в защите. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 60. | Подстраховка. Бросок мяча по воротам. |  |
| 61. | Игра голбол по упрощенным правилам. |  |
| 62. | Блокирование, групповая подстраховка. |  |
| 63. | Взаимодействия игроков в нападении. |  |
| 64. | Командные действия в защите. Точность в передачах мяча. Ориентировка по памяти и на слух. |  |
| 65. | Технико-тактические взаимодействия во время игры. |  |
| 66. | Подтягивания, отжимания, точность попадания. Игра |  |
| 67. | Игра голбол. |  |
| 68. | Игра голбол. |  |

Методическое обеспечение программы.

Список методических разработок подвижных игр:

1. Кегли

2. Фигуры

3. Часовой

4. Мяч соседу

5. Два города

Рекомендации по проведению практических видов занятий.

При работе по программе «Голбол» используются такие формы, как: учебное занятие, контрольные испытания, соревнования.

Основная форма работы - учебное занятие; оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Продолжительность вводной части от 11 - 20 минут, основной 25 - 65, заключительной 5 -7 минут. Задача подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся, сообщении задач занятия, подготовки организма занимающихся к основной части занятия. В этой части в основном применяются общеразвивающие и специальные упражнения.

В основной части происходит обучение технике, тактике; воспитание физических и волевых качеств.

В задачу заключительной части входит восстановление организма через серию дыхательных упражнений, упражнения на расслабление и т.д.

Материально-техническое обеспечение.

1. Голлбольные мячи

2. Торбольные

3. Роллингбольные мячи

4. Набивные мячи

5. Скакалки

6. Гимнастические палки

7. Гимнастические скамейки

8. Гимнастическая стенка

9. Гантели

10. Эспандеры

Список литературы:

1) Азарян Р.Н. Урок физкультуры как важное средство воспитания пространственных и личностных качеств у слепых и слабовидящих школьников // Дефектология. - 1984. - № 6. - С.53-59.

2) Азарян Р.Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня. М.,1987.

3) Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих: Сб. науч. трудов / Под ред. А.Г. Литвака. - Л., 1981. - 122 с.

4) Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. - М.: Советский спорт, 2000. -160 с.

5) Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. -238 с.

6) Иванов М.М. Спортивные игры для незрячих.- СПб., серия «Адаптивная физическая культура», 2001

7) Научно-практические проблемы эстетического и этического воспитания детей и молодежи с нарушениями зрения: Сб. статей. / Под ред. В.З. Кантора. - М.: ИПТК Логос ВОС, 2001. - 112 с.

8) Программа специальных общеобразовательных школ для слепых детей. - М.: Просвещение СССР, 1983г.

9) Психологические особенности слепых и слабовидящих школьников / Под ред. Зотова А.И. - Л., 1981.

10)Сермеев Б.В. Программа по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей.- М. :Просвещение, 1978;

11) Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей. М., 1983.

Приложение №1.

Подвижные игры для начинающих.

«Кегли»

В круг диаметром 1,5-2м ставятся кегли. Играющий заранее знакомиться с параметром круга. Его с завязанными глазами отводят на три метра от круга, (например: спиной к окну,лицом к кругу, или наоборот). По сигналу он должен дойти до круга и сбить ногами все кегли.

Задание выполняется на время.

«Фигуры»

Водящий с завязанными глазами выходит из зала. Играющие (8-10 человек) выбирают себе место на одной половине спортивного зала, могут стоять только на полу, с места сходить нельзя, можно убрать только одну ногу или присесть. Задача водящего найти всех игроков и определить кого он нашел.

«Часовой»

Играющие стоят на кругу. Водящий стоит в центре круга с завязанными глазами. Выбранный учителем игрок проходит по периметру круга. У водящего есть три попытки указать рукой на идущего игрока. В задачу игрока входит успеть неслышно дойти до своего места. Если водящий угадал игрока, то он остается водить.

«Мяч соседу»

Играющие сидят по-турецки в кругу. В руках мячи (набивной, волейбольный, голбольный, роллингбольный). На 8-10 игроков 4-5 мяча. По сигналу передают мячи по кругу. Если у играющего в руках оказалось два мяча или он не передал мяч, то игрок выходит из игры. Последние два игрока - победители.

Игра для зрячих «Два города»

Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются каждая на своем конце спортивного зала. На середине зала прочерчена линия проброса. Через нее не должны мячи перелетать. Зал шириной 8 м, длиной 17м. В тире 3 набивных мяча и больше. По мячу в команде, третий мяч находится посередине поля. Как только дан сигнал о начале игры, игроки команд могут взять третий мяч. Выигрывает команда, забившая больше голов. Если игрок пробросил мяч через линию проброса, то назначается пенальти. Он остается один на поле и ему по свистку бросают сразу три мяча.