Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2025
Председатель
Педагогического совета
_____Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105-ОД/25
от 29.08.2025
Директор СПб ГАСУСОН
«ДСО «Иверский»
_____Белая С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НОВУС»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Ильин Игорь Васильевич, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Новус» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Содержание программы направлено на:

-общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;

-удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;

-создание условий максимально возможной самореализации атлетов;

-социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;

-формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Актуальность программы обусловлена тем, что взрослым людям с нарушением интеллекта сложно самостоятельно организовать для себя досуг с использованием физкультуры и спорта, при этом физические упражнения для данной категории жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством всесторонней адаптации. Программа способствует решению данной проблемы и помогает лицам с ограниченными возможностями здоровья самореализоваться в обществе.

Новус – игра очень похожая на классический бильярд (другие названия игры – «Морской бильярд», «Корона»), но в отличии от своего «старшего брата» она более доступна и демократична. Стол для новуса намного меньше (1х1 метр) и удобен для переноски, инвентарь дешевле, в игру могут играть в одинаковых условиях люди всех возрастов, мужчины и женщины, люди с разной физической подготовленностью, в инвалидных колясках и без нарушений опорно-двигательного аппарата. Большое многообразие вариаций игры и подводящих упражнений позволяют сделать регулярные занятия новусом интересными и насыщенными.

Игра в новус положительно влияет на развитие физических качеств (координации движений, ориентировки в пространстве, выносливости, гибкости) и психических способностей (внимания, памяти, мышления). Благодаря регулярным занятиям и участию в соревнованиях по новусу атлеты развивают у себя коммуникативные способности и такие личностные качества как смелость, упорство и ответственность.

Таким образом дополнительная общеразвивающая программа «Новус» способствует решению одной из важнейших задач – социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные особенности. Программа «Новус» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся дома социального обслуживания.

Работа с данным контингентом людей отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый.**

Результативность освоения программы заключается в:

–освоении прогнозируемых результатов программы;

–презентации результатов на уровне района, города;

–участии обучающихся в районных и городских соревнованиях.

-наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивного рекреативно-оздоровительного с

п **Срок реализации** программы - 2 года.

о **Объём** общеразвивающей программы – 504 часов

р

т

а

,

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	252
2 год	252

а

т

а

Обучающие задачи:

- формировать необходимые знания в области адаптивного спорта;
- обучать правилам игры в новус;
- обучать технико-тактическим приёмам игры;
- обучать правилам безопасности и поведения на занятии.

Развивающие задачи:

- повышать двигательную активность;
- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление).

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- Основные правила спортивной гигиены;
- Правила одиночной и парной игр.

Обучающиеся должны уметь:

- играть по официальным правилам;
- выполнять все технические приёмы игры в новус.

Метапредметные:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- принятие и сохранение учебных целей и задач на практическом уровне;

-контроль и оценка своих действий и исправление своих ошибок;

-осуществление элементарных логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;

-выполнение самостоятельно игровых упражнений согласно правилам, применяя полученные знания и умения;

-умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

-сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;

-сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;

-умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми, купировать возникающие конфликты;

- умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, оказывать помощь;

- умение оценивать адекватно свой результат;

-способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,

- проявление самостоятельности и активности, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;

-нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский
Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся от 18 до 65 лет. Полный курс занимает 2 года.

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:

– сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,

– увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

Программа «Новус» включает все основные виды спортивной подготовки, которые осуществляются на каждом занятии:

Теоретическая подготовка состоит из изучения общих сведений об игре в новус (история возникновения игры, правила игры и методика судейства, влияние физических упражнений на организм человека) и правил безопасности на занятиях (правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях и т.д.).

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП; СФП): упражнения на развитие основных физических способностей.

Технико-тактическая подготовка – это основной вид спортивной подготовки, который направлен на решение образовательных задач программы. Технические и тактические приёмы игры изучаются согласно учебному плану, равномерно, с постепенным и логическим усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющиеся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Психологическая подготовка в программах физкультурно-спортивной направленности – это воспитание моральных, волевых и специальных психических качеств атлетов на всех ступенях их совершенствования. Данный вид подготовки включает общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

Условия набора и формирования групп.

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендованное наполнение подгрупп 3-4 человека при наличии одного стола, 7-8 человек при двух столах.

Количество часов на темы и порядок их прохождения могут изменяться педагогом в зависимости от имеющихся условий обучения. При составлении ежегодного календарно-тематического планирования педагог имеет право, если для этого есть объективные причины (низкий или высокий уровень обучаемости занимающихся, отсутствие соответствующих материально-технических условий и другое), заменить некоторое количество тем (не более одной трети) другими или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие и обосновать свое решение в пояснительной записке рабочей программы.

Формы организации и проведения занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Новус» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий:

-фронтальные – показ, объяснение и разбор образовательного материала перед всей группой одновременно,

групповые или подгрупповые – организация работы у столов для новуса в парах, тройках, четвёрках,

-коллективные – организация работы у столов с акцентом на тактику игры и на соблюдение персонального амплуа каждого игрока,

индивидуальные – подготовка отдельных атлетов к предстоящим соревнованиям или углубленное изучение приоритетных тем программы.

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Оборудование	Количество, шт.
1.	Стол для новуса	2
2.	Кий	4-8
3.	Набор пешек	2-3
4.	Бита	2-4

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
32	При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций и т.п.
33	При проведении спортивных соревнований
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
40	По безопасной перевозке обучающихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 года обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение (4 часа)	Новус. Основные понятия.	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Основы игры. Начальная техническая подготовка. (26 часов)	Комплекс упражнений с кием	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Стойка и перемещения	4	0,5	3,5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Хват кия. Расположение рук на кие	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

	Техника удара. Попадание в биту	8	2	6	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Попадание битой в точку	8	2	6	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Удары (68 часов)	Прямой удар битой по пешке.	16	2	14	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар битой по касательной по пешке	16	2	14	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар с отскоком от противоположного борта	18	2	16	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар с отскоком от бокового борта	18	2	16	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тактическая подготовка (70 часов)	Попадание в лузу	18	2	16	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Тактика первого удара	18	2	16	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Тёмные зоны. Выбивание пешки из тёмной зоны	18	2	16	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Сложные игровые ситуации	16	2	14	
Вариации игры (80 часов)	Игра «Индивидуальные навыки мастерства»	16	2	14	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра до четырёх пешек	16	2	14	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра без «штрафных» пешек	16	2	14	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Одиночная игра	16	2	14	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Парная игра	16	2	14	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тестирование (4 часа)	Входной контроль	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Промежуточная аттестация	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого		**252**	**35**	**217**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	Теория	Практика	
Введение (4 часа)	Новус. Основные понятия.	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Основы игры. Начальная техническая подготовка. (16 часов)	Комплекс упражнений с кием	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

	Стойка и перемещения	4	0,5	3,5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Хват кия. Расположение рук на кие	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Техника удара. Попадание в биту	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Попадание битой в точку	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Удары (52 часа)	Прямой удар битой по пешке.	12	1	11	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар битой по касательной по пешке	12	1	11	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар с отскоком от противоположного борта	14	1	13	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар с отскоком от бокового борта	14	1	13	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тактическая подготовка (56 часов)	Попадание в лузу	14	1	13	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Тактика первого удара	14	1	13	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Тёмные зоны. Выбивание пешки из тёмной зоны	14	1	13	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Сложные игровые ситуации	14	1	13	
Вариации игры (120 часов)	Игра «Индивидуальные навыки мастерства»	24	1	23	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра до четырёх пешек	24	1	23	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра без «штрафных» пешек	24	1	23	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Одиночная игра	24	1	23	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Парная игра	24	1	23	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тестирование (4 часа)	Текущая диагностика	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Итоговый контроль	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого		**252**	**20**	**232**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3 сентября 2025 года	29 августа 2026года	42	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	2 сентября 2026 года	28 августа 2027 года	42	252	3 раза в неделю по 2 часа

Методические и оценочные материалы

Способы определения результативности:

– *входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

– *текущая диагностика*: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение.

– *промежуточная аттестация*: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

– *итоговый контроль:* подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы-опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Новус»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов освоения программы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются:

– контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);

– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;

– регулярный опрос по теоретической части программы;

– участие в соревнованиях различного уровня.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится три раза в год (сентябрь - ноябрь - май). Результаты заносятся в таблицу.

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)
1.	Попадание битой в точку (из 10 попыток)
2.	Попадание прямым ударом (из 10 попыток)
3.	Попадание ударом по касательной (из 10 попыток)
4.	Игра до четырёх пешек (за 10 ходов)

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Новус»

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования			
		Входной контроль /сентябрь/	Промежуточная аттестация /май/	Текущая диагностика /ноябрь/	Итоговый контроль /май/
Теоретические знания					
1.	Основные правила спортивной гигиены				
2.	Правила одиночной и парной игр;				
Практические умения и навыки					
1.	Умение играть по официальным правилам;				
2.	Выполнение всех технических приёмов новуса				
Тестирование*					
1.	Попадание битой в точку (из 10 попыток)				
2.	Попадание прямым ударом (из 10 попыток)				
3.	Попадание ударом по касательной (из 10 попыток)				
4.	Игра до четырёх пешек (за 10 ходов)				

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности

3 балла – знает / выполняет самостоятельно

*результаты тестирования определяются положительной динамикой

Методические материалы

Список литературы

1. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – Москва: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
3. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.
4. Евсеев, С.П. Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, О.Н. Виноградова и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2011. – 256 с.
5. Железняк, Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.– Москва: Академия, 204. – 520 с.
6. Загорский, Б.И. Физическая культура [Текст] / Б.И. Загорский. – Москва: Высшая школа, 1989. – 383 с.
7. Исаев, Д.Н. Психопатология детского возраста [Текст] / Д.Н. Исаев. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2001. – 463 с.
8. Мастюкова, Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом [Текст] / Е.М. Мастюкова. – Москва: Просвещение, 1991. –159 с.
9. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст] / Г.И. Погадаев, Б. И. Мишин. – Москва: ДРОФА, 2005. – 110 с.
10. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (физическое воспитание) под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. Москва, «Просвещение», 2006.
11. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
12. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре [Текст] / М. А. Рунова. – Москва: Просвещения, 2005. – 141 с.
13. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
14. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608с.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе «НОВУС»

1 год обучения

Цели и задачи программы представлены в пояснительной записке (стр. 2) и являются общими для первого и второго года обучения.

Разделы и темы первого и второго года обучения одинаковы.

В первый год программы большее количество часов отведено на темы начальной подготовки: правила игры, ОФП и СФП, базовые приемы игры в новус, подводящие игры и игры по упрощённым правилам.

Часы программы распределены с акцентом на теорию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

Новус. Основные понятия.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале на тренировке. Гигиенические требования к спортивной форме. История новуса в России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях и её значение. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России.

Основы игры. Начальная техническая подготовка.

Комплекс упражнений с кием.

Техника выполнения упражнений с кием. Комплекс упражнений с кием на развитие основных координационных способностей, мышц спины плечевого пояса.

Стойка и перемещения.

Стойка новусиста. Чередование стойки новусиста и: основной стойки, упражнений в ходьбе. Чередование ходьбы вокруг стола и стойки новусиста.

Хват кия. Расположение рук на кие.

Комплекс упражнений с кием на развитие мелкой моторики и техники хвата.

Техника удара. Попадание в биту.

Стойка, хват кия, удар. Имитация удара, удар и попадание в биту.

Попадание битой в точку.

Техника удара в точку. Попадание битком в точку: на противоположном борту стола мелком отмечается несколько точек. Ученик ставит биту на любое место в “доме” и ударами в центр биты отрабатывает попадание в намеченные точки-цели.

Удары.

Прямой удар битой по пешке.

Техника прямого удара. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома»).

Удар битой по касательной по пешке.

Техника удара по касательной. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома». Игра «Четыре пешки».

Удар с отскоком от противоположного борта.

Техника удара с отскоком от противоположного борта. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома».

Удар с отскоком от бокового борта.

Техника удара с отскоком от бокового борта. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома».

Тактическая подготовка.

Попадание в лузу.

Техника попаданий в лузу. Попадание пешки в лузу: прямым ударом, ударом по касательной, ударами с отскоками; с разных дистанций, с разных точек «дома».

Тактика первого удара.

Правила и особенности первого удара. Первый удар из разных точек «дома».

Тёмные зоны. Выбивание пешки из тёмной зоны.

Правила и особенности выбивания пешек из тёмной зоны. Выбивание из центральной тёмной зоны, из тёмной зоны «дома»: из разных точек, с разных дистанций.

Сложные игровые ситуации.

Отработка различных игровых ситуаций, игровые «Задачи».

Вариации игры.

Игра «Индивидуальные навыки мастерства».

Правила игры. Виды заданий. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.

Игра до четырёх пешек.

Правила игры. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.

Игра без «штрафных» пешек.

Правила игры. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.

Одиночная игра.

Правила игры. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.

Парная игра.

Правила игры. Виды парных игр. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.

Тестирование.

Входной контроль.

Предварительное тестирование.

Промежуточная аттестация.

Тестирование и проверка приобретённых умений.

2 год обучения

Во второй год обучения часы программы распределены с уклоном в тактическую подготовку и изучение различных вариаций игры в новус.

Средства программы направлены на закрепление и совершенствование технических приёмов игры, полученных в первый год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

Новус. Основные понятия. (Правила поведения и безопасности в спортивном зале на тренировке. Гигиенические требования к спортивной форме. История новуса в России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях и её значение. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России).

Основы игры. Начальная техническая подготовка.

Комплекс упражнений с кием (Техника выполнения упражнений с кием. Комплекс упражнений с кием на развитие основных координационных способностей, мышц спины плечевого пояса).

Стойка и перемещения (Стойка новусиста. Чередование стойки новусиста и: основной стойки, упражнений в ходьбе. Чередование ходьбы вокруг стола и стойки новусиста.).

Хват кия. Расположение рук на кие (Комплекс упражнений с кием на развитие мелкой моторики и техники хвата).

Техника удара. Попадание в биту (Стойка, хват кия, удар. Имитация удара, удар и попадание в биту.).

Попадание битой в точку (Техника удара в точку. Попадание битком в точку: на противоположном борту стола мелком отмечается несколько точек. Ученик ставит биту на любое место в “доме” и ударами в центр биты отрабатывает попадание в намеченные точки-цели.).

Удары.

Прямой удар битой по пешке (Техника прямого удара. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома»).

Удар битой по касательной по пешке (Техника удара по касательной. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома». Игра «Четыре пешки»).

Удар с отскоком от противоположного борта (Техника удара с отскоком от противоположного борта. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома»).

Удар с отскоком от бокового борта (Техника удара с отскоком от бокового борта. Попадание в пешку: с разных дистанций, с разных точек «дома»).

Тактическая подготовка.

Попадание в лузу (Техника попаданий в лузу. Попадание пешки в лузу: прямым ударом, ударом по касательной, ударами с отскоками; с разных дистанций, с разных точек «дома»).

Тактика первого удара (Правила и особенности первого удара. Первый удар из разных точек «дома»).

Тёмные зоны. Выбивание пешки из тёмной зоны (Правила и особенности выбивания пешек из тёмной зоны. Выбивание из центральной тёмной зоны, из тёмной зоны «дома»: из разных точек, с разных дистанций.).

Сложные игровые ситуации (Отработка различных игровых ситуаций, игровые «Задачи»)

Вариации игры.

Игра «Индивидуальные навыки мастерства» (Правила игры. Виды заданий. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.).

Игра до четырёх пешек (Правила игры. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.).

Игра без «штрафных» пешек (Правила игры. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.).

Одиночная игра (Правила игры. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.).

Парная игра (Правила игры. Виды парных игр. Учебно-тренировочные игры с разбором различных игровых ситуаций и вариантами их решений.).

Тестирование.

Текущая диагностика.

Итоговый контроль (тестирование и проверка приобретённых умений).