

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

14 июля 2020 г. № 195

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
14.07.2020 № 195

**Учебная программа факультативного занятия  
«Играем в корфбол»  
для V–XI классов учреждений образования,  
реализующих образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Играем в корфбол» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 или 70 часов в каждом из V–XI классов (1 или 2 часа в неделю соответственно).

3. Цель – повышение спортивного интереса и двигательной активности подростков, формирование физической культуры личности с учетом половозрастных особенностей, содействие в организации досуга и оздоровлении учащихся средствами корфбола.

4. Задачи:

формирование физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по корфболу;

формирование основ техники перемещений и стоек, ловли, передачи, бросков мяча в корзину, правил корфбола, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий корфболом;

обучение действиям и навыкам формирования здорового образа жизни средствами корфбола;

развитие потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, уважительное отношение к лицам противоположного пола;

развитие скоростно-силовых качеств, координационных и кондиционных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления;  
привитие стойкого интереса к занятиям корфболом, приучение к игровой обстановке.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Для организации факультативного занятия «Играем в корфбол» в учреждении образования необходимо иметь спортивное оборудование и инвентарь согласно приложению.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

6.1. знания о:

влиянии корфбола на развитие и состояние органов и систем, его значение для укрепления здоровья;

системе соревнований по корфболу;

требованиях здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежде и местам занятий корфболом;

6.2. умения:

применять полученные знания в ходе занятий корфболом;

использовать в игре ловлю и передачу мяча;

осуществлять бросок мяча в корзину;

целесообразно и технически правильно передвигаться по площадке изученными способами;

проводить разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой;

участвовать в товарищеских и календарных соревнованиях;

уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам по игре обоих полов.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в корфбол».

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов в неделю						
		V класс	VI класс	VII класс	VIII класс	IX класс	X класс	XI класс
I – Теоретический блок								
	Всего часов:	2/4 <sup>1</sup>	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4
1.1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях корфболом	1/2						
1.2	Требования к местам занятий, оборудованию, инвентарю и одежде занимающихся		1/2					
1.3	Меры предупреждения травматизма при занятиях корфболом. Значение корфбола для укрепления здоровья, всестороннего физического развития подростков, межличностного общения			1/2				
1.4	Современные оздоровительные системы. Роль и место мужчин и женщин в обществе							1/2
1.5	Основы здорового образа жизни						1/2	

1.6	Основы методики самостоятельных занятий корфболом					1/2		
1.7	Краткие правила корфбола	1/2						
1.8	Разновидности корфбола. Монокорфбол, пляжный и водный корфбол, их назначение			1/2				
1.9	История возникновения и развития корфбола в Республике Беларусь, странах Европы и СНГ		1/2					
1.10	Правила корфбола				1/2			
1.11	Основы контроля физического состояния организма					1/2		
1.12	Организация судейства соревнований по корфболу				1/2			
1.13	Влияние корфбола на развитие и состояние органов и систем человека						1/2	
1.14	Корфбол как фактор побуждения проявления нравственных качеств личности							1/2
<b>II – Практический блок</b>								
	Всего часов:	28/56	28/56	28/56	28/56	28/56	28/56	28/56
2.1	Общая физическая подготовка	10/20	9/18	8/16	8/16	6/12	5/10	5/10
2.2	Специальная физическая подготовка	9/18	9/18	10/20	10/20	11/22	12/24	12/24
2.3	Техническая подготовка	7/14	7/14	7/14	7/14	7/14	7/14	7/14
2.4	Тактическая подготовка	2/4	3/6	3/6	3/6	4/8	4/8	4/8
<b>III – Игры, соревнования, судейство</b>								
	Всего часов:	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8	4/8
3.1	Учебно-тренировочные игры	3/6	3/6	3/6	3/6	2/4	2/4	2/4
3.2	Товарищеские игры	1/2	1/2	0,5/1	0,5/1			
3.3	Календарные соревнования			0,5/1	0,5/1	1/2	1/2	1/2
3.4	Судейская практика					1/2	1/2	1/2
<b>IV – Резервное время</b>								
	Всего часов:	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	Итого часов:	35/70	35/70	35/70	35/70	35/70	35/70	35/70

<sup>1</sup> Здесь и далее через дробь указано количество часов при проведении факультативного занятия «Играем в корфбол» 2 раза в неделю, 70 часов в год.

**Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в корфбол» для V и VI классов**

№ темы <sup>2</sup>	Темы учебного материала	Количество часов	
		V класс	VI класс
<b>I – Теоретический блок</b>			
	Всего часов:	2/4	2/4
[1.1]	Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях корфболом	1/2	
[1.2]	Требования к местам занятий, оборудованию, инвентарю и одежде занимающихся		1/2
[1.7]	Краткие правила корфбола	1/2	
[1.9]	История возникновения и развития корфбола в Республике Беларусь, странах Европы и СНГ		1/2
<b>II – Практический блок</b>			
	Всего часов:	28/56	28/56
[2.1]	Общая физическая подготовка	10/20	9/18

2.1.1	Строевые упражнения. Ходьба. Бег	1/2	1/2
2.1.2	Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении	2/4	2/4
2.1.3	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	3/6	2/4
2.1.4	Подвижные игры с мячом и командные эстафеты с преодолением препятствий	2/4	2/4
2.1.5	Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол	2/4	2/4
[2.2]	Специальная физическая подготовка	9/18	9/18
2.2.1	Комплексы специальной разминки	1/2	1/2
2.2.2	Передвижение по площадке с изменением скорости и направления бега	1/2	0,5/1
2.2.3	Развитие подвижности в суставах, гибкости, ловкости	1/2	1/2
2.2.4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости	2/4	1,5/3
2.2.5	Игровые упражнения 2 х 2, 3 х 3. Игра в монокорфбол	4/8	5/10
[2.3]	Техническая подготовка	7/14	7/14
2.3.1	Основная стойка корфболиста. Стойка в защите и нападении	1/2	0,5/1
2.3.2	Удержание мяча в руках. Передача и ловля мяча. Подвижная игра «Рывок за мячом»	2/4	2/4
2.3.3	Броски мяча в корзину с места	2/4	3/6
2.3.4	Техника игры нападающего и защитника без мяча и с мячом в парах. Обманные, ложные движения (финты) без мяча	2/4	1,5/3
[2.4]	Тактическая подготовка	2/4	3/6
2.4.1	Тактические действия с мячом в парах, тройках. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом	1/2	1/2
2.4.2	Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи» Взаимодействие трех игроков «Треугольник»	1/2	2/4
<b>III – Игры, соревнования, судейство</b>			
	Всего часов:	4/8	4/8
[3.1]	Учебно-тренировочные игры	3/6	3/6
[3.2]	Товарищеские игры	1/2	1/2
<b>IV – Резервное время</b>			
	Всего часов:	1/2	1/2
		<b>Итого часов:</b>	<b>35/70</b>
			<b>35/70</b>

<sup>2</sup> Здесь и далее в квадратных скобках указана нумерация тем в соответствии с Примерным учебно-тематическим планом факультативного занятия «Играем в корфбол».

### Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в корфбол» для VII–IX классов

№ темы	Темы учебного материала	Количество часов		
		VII класс	VIII класс	IX класс
<b>I – Теоретический блок</b>				
	Всего часов:	2/4	2/4	2/4
[1.3]	Меры предупреждения травматизма при занятиях корфболом. Значение корфбола для укрепления здоровья, всестороннего физического развития подростков, межличностного общения	1/2		
[1.6]	Основы методики самостоятельных занятий корфболом			1/2
[1.8]	Разновидности корфбола. Монокорфбол, пляжный и водный корфбол, их назначение	1/2		
[1.10]	Правила корфбола		1/2	
[1.11]	Основы контроля физического состояния организма			1/2
[1.12]	Организация судейства соревнований по корфболу		1/2	
<b>II – Практический блок</b>				
	Всего часов:	28/56	28/56	28/56
[2.1]	Общая физическая подготовка	8/16	8/16	6/12
2.1.1	Ходьба. Бег. Прыжки. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении	2/4	1/2	1/2

2.1.2	Упражнения для развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений	3/6	3/6	2/4
2.1.3	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, ринго. Подвижные игры с мячом и командные эстафеты с преодолением препятствий	3/6	4/8	3/6
[2.2]	Специальная физическая подготовка	10/20	10/20	11/22
2.2.1	Комплексы специальной разминки	1/2	1/2	1/2
2.2.2	Передвижение по площадке с изменением скорости и направления бега	2/4	1,5/3	1,5/3
2.2.3	Развитие подвижности в суставах, гибкости, ловкости	2/4	2/4	2,5/5
2.2.4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости	2/4	2/4	2/4
2.2.5	Игровые упражнения 2 x 2, 3 x 3. Монокорфбол	3/6	3,5/7	4/8
[2.3]	Техническая подготовка	7/14	7/14	7/14
2.3.1	Принятие основной стойки корфболиста, стойки в защите и нападении по сигналу	0,5/1		
2.3.2	Перехват мяча в воздухе. Подбор мяча. Передача и ловля мяча. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану» и другие.	1,5/3	2/4	2/4
2.3.3	Броски мяча в корзину с точек	4/8	3/6	3/6
2.3.4	Техника игры нападающего и защитника без мяча и с мячом в тройках, четверках. Обманные, ложные движения (финты) с мячом (без мяча)	1/2	2/4	2/4
[2.4]	Тактическая подготовка	3/6	3/6	4/8
2.4.1	Тактические действия с мячом в тройках, четверках. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом	0,5/1	0,5/1	0,5/1
2.4.2	Переключение игроков от действий в нападении к действиям в защите. Система игры 4:0, 2:2, 3:1	1/2	1/2	1,5/3
2.4.3	Игры 2 x 2, 4 x 4. Двусторонние игры	1,5/3	1,5/3	2/4
<b>III – Игры, соревнования, судейство</b>				
	Всего часов:	4/8	4/8	4/8
[3.1]	Учебно-тренировочные игры	3/6	3/6	2/4
[3.2]	Товарищеские игры	0,5/1	0,5/1	
[3.3]	Календарные соревнования	0,5/1	0,5/1	1/2
[3.4]	Судейская практика			1/2
<b>IV – Резервное время</b>				
	Всего часов:	1/2	1/2	1/2
	Итого часов:	35/70	35/70	35/70

**Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в корфбол» для X и XI классов**

№ темы	Темы учебного материала	Количество часов	
		X класс	XI класс
<b>I – Теоретический блок</b>			
	Всего часов:	2/4	2/4
[1.4]	Современные оздоровительные системы. Роль и место мужчин и женщин в обществе		1/2
[1.5]	Основы здорового образа жизни	1/2	
[1.13]	Влияние корфбола на развитие и состояние органов и систем человека	1/2	
[1.14]	Корфбол как фактор побуждения проявления нравственных качеств личности		1/2
<b>II – Практический блок</b>			
	Всего часов:	28/56	28/56
[2.1]	Общая физическая подготовка	5/10	5/10
2.1.1	Ходьба. Бег. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении	2/4	1/2
2.1.2	Упражнения для развития физических качеств: выносливости (общей и специальной), силы, быстроты движений, гибкости и ловкости	2/4	3/6

2.1.3	Спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, ринго	1/2	1/2
[2.2]	Специальная физическая подготовка	12/24	12/24
2.2.1	Комплексы специальной разминки	2/4	1,5/3
2.2.2	Передвижение по площадке с изменением скорости и направления бега	1/2	0,5/1
2.2.3	Развитие подвижности в суставах, гибкости, ловкости	1/2	1/2
2.2.4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости	4/8	5/10
2.2.5	Игровые упражнения 3 x 3, 4 x 4. Игра в корфбол	4/8	4/8
[2.3]	Техническая подготовка	7/14	7/14
2.3.1	Защитная стойка, сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок, смена правосторонней и левосторонней защитных стоек	1/2	1/2
2.3.2	Выбор места на подборе и ловля мяча. Отсекание соперника при борьбе за отскочивший от корзины мяч	2/4	2/4
2.3.3	Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места, после перемещений, в прыжке, после обманных действий. Скрытые передачи	2/4	2/4
2.3.4	Бросок мяча двумя руками от груди с различных дистанций, после перемещений, после освобождения от защитника. Пенальти. Свободный пас с двух, четырех, шести метров	2/4	2/4
[2.4]	Тактическая подготовка	4/8	4/8
2.4.1	Совершенствование действий по выбору места для получения мяча, выбору способа и момента для передачи	1/2	1/2
2.4.2	Совершенствование действий по выбору способа и времени броска в зависимости от расположения защитников, партнеров и места на площадке	1/2	1/2
2.4.3	Взаимодействие игроков в системе игры 4:0, 2:2, 3:1, 1:3. Переход из одной системы игры в другую. Взаимодействия в защите, подстраховка, переключения. Противодействие сопернику при выходе его на позицию подбора и ассистента	2/4	2/4
<b>III – Игры, соревнования, судейство</b>			
	Всего часов:	4/8	4/8
[3.1]	Учебно-тренировочные игры	2/4	2/4
[3.2]	Календарные соревнования	1/2	1/2
[3.3]	Судейская практика	1/2	1/2
<b>IV – Резервное время</b>			
	Всего часов:	1/2	1/2
	Итого часов:	35/70	35/70

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В V и VI классах факультативные занятия «Играем в корфбол» носят ознакомительный характер, изучаются простейшие технические и тактические приемы игры, формируется и поддерживается спортивный интерес, повышается двигательная активность через использование эстафет, подвижных игр, конкурсов, учебной игры в корфбол и/или монокорфбол, акцентируется внимание на развитии физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, координации движений.

Основным средством физической подготовки в младшем подростковом возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений, объединяют младших подростков.

V класс  
35/70 часов

Тема [1.1]. Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях корфболом – 1/2 час(а)

Организация занятий корфболом учащихся (требования к местам занятий, оборудованию, инвентарю и к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения учащихся на занятиях корфболом.

Тема [1.7]. Краткие правила корфбола – 1/2 час(а)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Стойки с корзиной (размеры). Мяч (вес, размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи) и их функции. Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Запреты. Нарушения и санкции. Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Тема [2.1]. Общая физическая подготовка – 10/20 часов

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному по два. Виды размыкания. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений (на месте и в движении), с инвентарем (гимнастические палки, различные мячи, скакалки); индивидуальные упражнения, в парах и групповые.

Ходьба и ее разновидности: обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы; в полуприседе, выпадами; спиной вперед, перекатом с носка на пятку и другие.

Различные способы бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад и другие. Выпрыгивание, скачки на правой и левой ногах вверх с продвижением вперед, прыжки в высоту и другие.

Упражнения с набивными мячами: броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы на дальность, подбросить мяч вверх над собой, присесть, встать и поймать мяч; с использованием гимнастических скамеек: прыжки через скамейку толчком двух ног, толчком одной ногой (левой, правой), а также упражнения с использованием гимнастической стенки: висы, висы с подниманием прямых ног до угла 90° и опусканием ног в исходное положение (далее – и.п.) и другие.

Упражнения для укрепления и развития мышц шеи: повороты и наклоны головы вперед и назад с преодолением сопротивления собственных рук; повороты и вращения головой в различных плоскостях (вертикальной, горизонтальной, по окружности, восьмеркой), удержание головы на весу в и.п. лежа на спине.

Упражнения для укрепления и развития мышц брюшного пресса: подъем в положение сидя из и.п. лежа на спине, опускание ног из положения лежа на спине, согнутые ноги вверх; подъем ног из положения виса на гимнастической стенке; удержание мышц живота в напряженном состоянии, в различных и.п.

Упражнения для развития мышц груди: сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, выполнение различных упражнений с эластичной резиной. Статическая нагрузка в и.п. упор лежа.

Упражнения для развития мышц верхней части спины: подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

Упражнения для развития мышц нижней части спины (поясницы): поднимание ног из положения лежа на животе, удержание их в статическом положении; упражнение «лодочка».

Упражнения для развития мышц ног: поднимание на носки с отягощением, разгибание ног из и.п. присед (с отягощением), приседания на одной ноге, выполнение выпадов с набивным мячом на груди, за головой; прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития мышц рук: подтягивание на низкой и высокой перекладине средним хватом; сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, упор сзади; различные упражнения с резиновыми эспандерами; различные упражнения с гантелями; метание теннисного мяча в цель.

Подвижные игры с мячом и командные эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры «Вызов номеров», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Перестрелка», «Мяч ловцу».

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Тема [2.2]. Специальная физическая подготовка – 9/18 часов

Выполнение различных комплексов специальной разминки, способствующих подготовке учащихся к основной части занятия:

сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах, повороты и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;

из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

сгибание-разгибание рук из положения упор лежа. Выполнение вращений в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Передвижение по площадке (полю) с изменением скорости и направления бега, укороченным шагом с максимальной частотой движений ногами, спиной вперед, приставным, скрестным шагом, с поворотами на 360°, с быстрой остановкой и ускорением с места; выполнение различных вариантов перестроений на площадке, в том числе и групповых.

Развитие подвижности в суставах, гибкости: осуществляется путем выполнения простых маховых упражнений, вращений с максимальной амплитудой движения; то же с небольшими отягощениями (0,5–1 кг); повороты туловища влево и вправо, руки в стороны; в упоре сидя наклоны вперед до касания грудью колен, ноги прямые; мост из положения лежа на спине; из положения выпада вперед (в сторону) пружинящие приседания с постепенным увеличением расстояния между стопами ног (опускание в шпагат).

Развитие ловкости: выполнение упражнений на координацию; падения и перекаты, подвижные игры, требующие быстрых перемещений; использование элементов игры в корфбол; учебная игра в корфбол.

Развитие быстроты: бег 3 x 30 м, 2 x 60 м; челночный бег 2 x 9 м; бег с уклона и другие. Прыжки со скакалкой, через скакалку. Подвижные игры.

Развитие выносливости: бег в медленном темпе до 5 мин, прыжки со скакалкой на месте в темпе 140–145 прыжков в минуту до 2 мин с последующим увеличением общего времени на 8–10 с через каждые два занятия; приседания 3 x 12 (мал.), 2 x 10 (дев.); жим гантелей вверх из положения стоя 2 x 10 (мал.), 2 x 8 (дев.); бег 500–800 м (мал.), 300–500 м (дев.); учебная игра в корфбол 15 минут.

Развитие силы мышц ног, рук, туловища, шеи: приседания с набивным мячом за головой (или преодоление сопротивления партнера, надавливающего руками сверху на плечи) на двух ногах; передачи набивного мяча в парах; наклоны, повороты, круговые движения головой; лежа на бедрах на скамейке, ноги удерживаются партнером, руки за головой – прогибание; сидя на полу, руки в упоре сзади – согнуть ноги, выпрямить в «угол» и медленно опустить; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же с постепенным разведением рук в стороны; упражнения, связанные с подниманием, опусканием и вращением прямых или согнутых рук с набивными мячами, гантелями; подтягивание в висе (мал. и дев.) и другие.

Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты движений: многоскоки; прыжки с места; прыжки из упора присев вверх прогнувшись, с продвижением вперед; бег на месте, бег с высоким подниманием колен (в максимально быстром темпе в течение 5–6 с); прыжки через скакалку с ускорением и замедлением ее вращения; челночный бег 5 x 5 м, 3 x 10 м на время; подскоки толчком рук и ног в упоре лежа; броски набивного мяча в различных положениях (сидя, стоя, спиной, боком); выполнение несложных движений и действий по заранее обусловленному сигналу: начать бег из различных положений (стоя, лежа, сидя, боком, спиной); то же, выполняя несложные упражнения



(приседания, подскоки, выпрыгивания вверх из положения упор присев) бег по сигналу; остановиться во время бега, прыжком; метание теннисного мяча на дальность и дальность отскока; метание набивных мячей 1–2 кг в течение 5–8 мин; бросить набивной мяч над собой за голову, повернуться кругом (присесть и встать) и поймать мяч; подвижные игры: «Круговая лапта», «Круговая охота», «Вызов номеров», «День и ночь», «Мяч ловцу», «Салка – дай руку», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча».

#### Тема [2.3]. Техническая подготовка – 7/14 часов

Основная стойка корфболиста: и.п. ноги на ширине плеч. Стопы размещены параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15 см вперед. Тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки несколько касаются пола, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.

Различные перемещения по площадке в основной стойке или принятие основной стойки по сигналу.

Прыжки толчком одной, двумя ногами с места. Прыжки с короткого разбега толчком одной и двух ног. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Сочетание способов перемещения. Повороты на месте. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Удерживание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча с отскоком от пола, передача мяча двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места. Передачи мяча в парах, стоя на месте. Передачи во встречных колоннах. Использование различных исходных положений при передачах.

Броски мяча в корзину с места. Броски мяча двумя руками от подбородка, двумя руками снизу-вверх. Броски мяча различными способами с близкого расстояния (с точек). Выполнение пенальти. Выполнение свободного паса.

Стойка защитника. Положение туловища, рук, ног. Передвижение в защитной стойке различными способами, в разных направлениях, по сигналам. Перехват мяча при передаче, подбор мяча.

Стойка нападающего. Положение туловища, рук, ног. Передвижение в стойке нападения различными способами, в разных направлениях, по сигналам. Подбор мяча.

Техника игры нападающего и защитника без мяча и с мячом в парах.

Обманные, ложные движения (финты) без мяча.

Различные способы передачи и ловли мяча в парах на месте.

Введение мяча в игру. Монокорфбол.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра «Рывок за мячом».

Конкурс с бросками мяча в корзину «Кто точнее».

#### Тема [2.4]. Тактическая подготовка – 2/4 часа

Тактические действия с мячом в парах. Обучение учащихся правильному расположению на площадке. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом. Применение изученных способов передачи и ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

Темы [3.1, 3.2]. Учебно-тренировочные, товарищеские игры – 4/8 часа(ов)  
Игра в монокорфбол, в корфбол по упрощенным правилам.

Резервное время – 1/2 час(а)

VI класс  
35/70 часов

Тема [1.2]. Требования к местам занятий, оборудованию, инвентарю и одежде  
занимающихся – 1/2 час(а)

Площадка, мячи, стойки с корзинами, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию. Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по корфболу.

Тема [1.9]. История возникновения и развития корфбола в Республике Беларусь, странах Европы, СНГ – 1/2 час(а)

История возникновения корфбола в Нидерландах, распространение корфбола в странах Европы, СНГ и Республике Беларусь. Корфбол в России. Первые команды корфболистов в Республике Беларусь, перспективы их развития.

Тема [2.1]. Общая физическая подготовка – 9/18 часов

Строевые упражнения. Ходьба, бег, подскоки, прыжки.

Общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа и в движении: упражнения для кистей рук; рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для стоп и ног; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины.

Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя и в движении для грудных мышц и плечевого пояса.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис.

Подвижные игры с мячом и командные эстафеты с преодолением препятствий.

Тема [2.2]. Специальная физическая подготовка – 9/18 часов

Комплексы специальной разминки, способствующие подготовке учащихся к основной части занятия.

Равномерный бег с принятием основной стойки корфболиста по сигналу. Передвижение с максимальной скоростью приставными шагами с расставленными в стороны руками, в основной стойке корфболиста с изменением скорости и направления бега, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений ногами, спиной вперед, бег приставным, бег скрестным шагом, с поворотами на 360°, бег с быстрой остановкой и ускорением с места. Подвижные игры «День и ночь», «Салки», «Вызов номеров».

Общеразвивающие упражнения. Комплексы гимнастических упражнений. Прыжковые упражнения. Упражнения скоростно-силовой направленности. Подвижные и спортивные игры.

Освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, совершенствования техники игры в корфбол.

Тема [2.3]. Техническая подготовка – 7/14 часов

Основная стойка корфболиста. Различные перемещения по площадке в основной стойке или принятие основной стойки по сигналу.

Прыжковые упражнения. Одиночные и серийные прыжки. Прыжки с короткого разбега толчком одной и двух ног. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.

Жонглирование мячом. Удерживание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча одной и двумя руками при встречном движении, катящегося мяча. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передача мяча двумя руками от груди, над головой. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча с отскоком от пола, передача двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, в тройках стоя на месте, в прыжке. Передачи во встречных колоннах. Использование различных исходных положений при передачах.

Броски мяча в корзину двумя руками от подбородка с места и в движении с двух шагов. Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу-вверх. Броски мяча различными способами с различных расстояний. Положение рук, ног. Выполнение пенальти. Выполнение свободного паса. Индивидуальные упражнения по совершенствованию передачи мяча: лежа на груди, сидя на полу, вправо и влево за спиной, «обруч в движении», передачи на скорость в течение 30 с.

Стойка защитника. Передвижение в защитной стойке различными способами, в разных направлениях и по сигналам. Перехват мяча при передаче, подбор мяча.

Стойка нападающего. Передвижение в стойке нападения различными способами, в разных направлениях и по сигналам. Подбор мяча.

Основы техники игры нападающего и защитника без мяча.

Основы техники игры нападающего и защитника с мячом.

Обманные, ложные движения (финты) без мяча и с мячом. Финт на передачу, бросок.

Различные способы передачи и ловли мяча в парах на месте и в движении.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, введение мяча в игру с места нарушения правил. Монокорфбол. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

#### Тема [2.4]. Тактическая подготовка – 3/6 часа(ов)

Выбор способа выполнения броска в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к корзине и от способа перемещения.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор момента для перехвата мяча.

Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» – «треугольник».

Переключение игроков от действий в нападении к действиям в защите.

Темы [3.1, 3.2]. Учебно-тренировочные, товарищеские игры – 4/8 часа(ов)

Игра в корфбол по упрощенным правилам.

#### Резервное время – 1/2 час(а)

В VII–IX классах факультативное занятие направлено на решение следующих задач: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; дальнейшее совершенствование и закрепление в игре всех изученных приемов техники;

освоение в полном объеме стратегии и тактики игры в корфбол;

приобретение опыта участия в официальных соревнованиях;

гендерное воспитание подростков обоих полов.

Основные средства: бег; гимнастические упражнения; прыжки; метания; броски мяча; спортивные и подвижные игры; упражнения для развития специальных

двигательных способностей, а также для освоения техники и тактики игры в корфбол; учебные, контрольные и товарищеские игры.

Основные методы: повторный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

VII класс  
35/70 часов

Тема [1.3]. Меры предупреждения травматизма при занятиях корфболом.

Значение корфбола для укрепления здоровья, всестороннего физического развития подростков, межличностного общения – 1/2 час(а)

Влияние корфбола на осанку, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, на орган зрения.

Коммуникативные навыки, формируемые у школьников во время занятий корфболом, и их значение для межличностного общения и самореализации личности подростков обоих полов.

Тема [1.8]. Разновидности корфбола. Монокорфбол, пляжный и водный корфбол, их назначение – 1/2 час(а)

Развлекательно-досуговые и спортивные разновидности корфбола. Составы команд (учащиеся, молодежь, взрослые, семьи, смешанные составы), места занятий, правила игры.

Тема [2.1]. Общая физическая подготовка – 8/16 часов

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей; быстроты; ловкости; скоростно-силовых качеств; точности движений и передач мяча; игровой выносливости; гибкости и подвижности в локтевых, коленных и тазобедренных суставах; точности бросков в корзину.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, теннис, ручной мяч, ринго.

Подвижные игры. «Пятнашки мячом», «Мяч капитану» и другие.

Тема [2.2]. Специальная физическая подготовка – 10/20 часов

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Подвижные игры с мячом: «Передал – садись», «Салки с мячом».

Имитации различных бросков (на месте и в движении).

Броски набивного мяча сбоку-вперед (правой, левой, двумя руками).

Броски набивного мяча из-за головы.

Пружинистые приседания на носках и полной ступне.

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприседа.

Наклоны вперед с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъем ног из положения лежа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча, сжимание пальцами кистевого эспандера.

Бег на 10, 30, 60 м: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперед; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; рывки вперед, в стороны; бег приставным, бег скрестным шагом. Бег по линиям площадки.

Прыжки: в сторону – в длину; в сторону – в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх – в сторону, вверх – назад.

Выполнение различных комплексов специальной разминки, способствующих подготовке учащихся к основной части занятия.

Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах, повороты и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения 2 x 2, корфбол, двусторонняя тренировочная игра.

#### Тема [2.3]. Техническая подготовка – 7/14 часов

Совершенствование использования основной стойки корфболиста в игре. Различные перемещения по площадке в основной стойке или принятие основной стойки по сигналу.

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов перемещения. Повороты на месте. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча, передачи мяча с отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, в тройках стоя на месте. Передачи во встречных колоннах. Использование различных исходных положений при передачах.

Броски мяча с места и в движении. Броски мяча двумя руками от подбородка, снизу двумя руками, уход углом. Пенальти. Обманные движения.

Защитная стойка. Положение рук. Передвижение в защитной стойке различными способами, в разных направлениях, по сигналам. Перехват мяча при передаче, подбор мяча.

#### Тема [2.4]. Тактическая подготовка – 3/6 часа(ов)

Выбор способа выполнения броска в корзину, в зависимости от места расположения игрока по отношению к корзине и от способа перемещения.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор момента для перехвата мяча.

Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Многokrратное повторение изученных тактических действий в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» – «треугольник».

Переключение игроков от действий в нападении к действиям в защите. Система игры 4:0.

Игры, подводящие к корфболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч» и другие.

Игры 3 x 3. Двусторонние игры. Учебная игра. Соревнования.

#### Темы [3.1, 3.2]. Участие в учебно-тренировочных, товарищеских играх – 4/8 часа(ов)

Учебно-тренировочные игры, спортивные соревнования, проводимые в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, различные турниры.

Резервное время – 1/2 час(а)

VIII класс  
35/70 часов

#### Тема [1.10]. Правила корфбола – 1/2 час(а)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Составы команд и назначения игроков атаки и защиты. Стойки с корзинами (размеры). Мяч

(размеры, стандарты). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Остановки игры, перерывы и задержки. Запреты. Штрафные санкции. Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Тема [1.12]. Организация судейства соревнований по корфболу – 1/2 час(а)  
Судьи. Жесты судей. Оформление протоколов соревнований и отчетов.

Тема [2.1]. Общая физическая подготовка – 8/16 часов  
Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Бег.  
Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.  
Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей; быстроты; ловкости; скоростно-силовых качеств; точности движений и передач мяча; игровой выносливости; гибкости и подвижности в локтевых, коленных и тазобедренных суставах; точности бросков в корзину.  
Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, теннис, ручной мяч, ринго.  
Подвижные игры. «Пятнашки мячом», «Мяч капитану» и другие.

Тема [2.2]. Специальная физическая подготовка – 10/20 часов  
Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.  
Подвижные игры с мячом: «Передал – садись», «Салки с мячом».  
Имитации различных бросков (на месте и в движении).  
Броски набивного мяча сбоку-вперед (правой, левой, двумя руками).  
Броски набивного мяча из-за головы.  
Пружинистые приседания на носках и полной ступне.  
Приседания на одной ноге.  
Выпрыгивания вверх из полуприседа.  
Наклоны вперед с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.  
Сгибание и подъем ног из положения лежа на спине.  
Сжимание в ладони теннисного мяча, сжимание пальцами кистевого эспандера.  
Бег на 10, 30, 60 м: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперед; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; рывки вперед, в стороны; бег приставным, бег скрестным шагом. Бег по линиям площадки.  
Прыжки: в сторону – в длину; в сторону – в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх – в сторону, вверх – назад.  
Выполнение различных комплексов специальной разминки, способствующих подготовке учащихся к основной части занятия.  
Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах, повороты и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.  
Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.  
Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения 3 x 3, корфбол, двусторонняя тренировочная игра.

Тема [2.3]. Техническая подготовка – 7/14 часов  
Совершенствование использования стойки корфболиста в нападении и защите. Различные перемещения по площадке в основной стойке или принятие основной стойки по сигналу.  
Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов перемещения. Повороты на месте. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Держание мяча обеими руками, одной рукой. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля мяча, подброшенного партнером немного вверх. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча, отскочившего от пола. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча с ударом о пол. Передача мяча одной рукой, с небольшим подбрасыванием мяча. Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, тройках стоя на месте, в движении. Использование различных исходных положений при передачах.

Броски мяча с места и в движении. Броски мяча с точек. Броски мяча двумя руками от подбородка, снизу двумя руками, уход углом. Пенальти. Обманные движения.

Защитная стойка. Положение рук. Передвижение в защитной стойке различными способами, в разных направлениях, по сигналам. Перехват мяча при передаче, подбор мяча.

#### Тема [2.4]. Тактическая подготовка – 3/6 часа(ов)

Совершенствование в выборе способа выполнения броска в корзину, в зависимости от места расположения игрока по отношению к корзине и от способа перемещения.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор момента для перехвата мяча.

Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Многочисленное повторение изученных тактических действий в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» – «треугольник».

Переключение игроков от действий в защите к действиям в нападении. Система игры 2:2.

Игры, подводящие к корфболу «Быстрые передачи», «У кого меньше мячей», «Мяч капитану», «Борьба за мяч» и другие.

Игры 4 х 4. Двусторонние игры.

#### Темы [3.1, 3.2, 3.3]. Учебно-тренировочные, товарищеские игры, календарные соревнования – 4/8 часа(ов)

Учебно-тренировочные игры, официальные спортивные соревнования, проводимые федерацией корфбола, а также неофициальные спортивные соревнования, проводимые в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, различные турниры.

Резервное время – 1/2 час(а)

IX класс  
35/70 часов

#### Тема [1.6]. Основы методики самостоятельных занятий корфболом – 1/2 час(а)

Формы самостоятельных занятий корфболом, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями для овладения навыками игры в корфбол. Составление индивидуальных комплексов упражнений.

#### Тема [1.11]. Основы контроля физического состояния организма – 1/2 час(а)

Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.

Тема [2.1]. Общая физическая подготовка – 6/12 часов

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей; быстроты; ловкости; скоростно-силовых качеств; точности движений и передач мяча; игровой выносливости; гибкости и подвижности в локтевых, коленных и тазобедренных суставах; точности бросков в корзину.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, теннис, гандбол, ринго.

Подвижные игры. «Пятнашки мячом», «Мяч капитану» и другие.

Тема [2.2]. Специальная физическая подготовка – 11/22 часов(а)

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Подвижные игры с мячом: «Передал – садись», «Салки с мячом».

Имитации различных бросков (на месте и в движении).

Броски набивного мяча сбоку-вперед (правой, левой, двумя руками).

Броски набивного мяча из-за головы.

Пружинистые приседания на носках и полной ступне.

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприседа.

Наклоны вперед с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъем ног из положения лежа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча, сжимание пальцами кистевого эспандера.

Бег на 10, 30, 60 м: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперед; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; рывки вперед, в стороны; бег приставным, бег скрестным шагом. Бег по линиям площадки.

Прыжки: в сторону – в длину; в сторону – в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх – в сторону, вверх – назад.

Выполнение различных комплексов специальной разминки, способствующих подготовке учащихся к основной части занятия.

Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах, повороты и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения 2 x 2, 4 x 4, корфбол, двусторонняя тренировочная игра.

Тема [2.3]. Техническая подготовка – 7/14 часов

Совершенствование использования основной стойки корфболиста в игре. Различные перемещения по площадке в основной стойке, в стойке защитника или нападающего, или принятие той или иной стойки по сигналу.

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов перемещения. Повороты на месте. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Держание мяча одной рукой. Ловля мяча стоя на месте одной рукой. Ловля мяча одной рукой на уровне плеча. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча одной рукой. Ловля мяча после отскока от пола. Ловля мяча с последующим броском в корзину. Совершенствование ловли мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.



Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча с отскоком от пола, передача мяча с небольшим подбрасыванием его вверх правой или левой рукой, передача мяча двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в тройках, в четверках стоя на месте. Передачи во встречных колоннах. Использование различных исходных положений при передачах.

Броски мяча с места и в движении. Броски мяча с точек. Броски мяча двумя руками от подбородка, снизу двумя руками, уход углом. Пенальти. Обманные движения.

Защитная стойка. Положение рук. Передвижение в защитной стойке различными способами, в разных направлениях, по сигналам. Перехват мяча при передаче, подбор мяча.

#### Тема [2.4]. Тактическая подготовка – 4/8 часа(ов)

Выбор способа выполнения броска в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к корзине и от способа перемещения.

Совершенствование в выборе места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор момента для перехвата мяча.

Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Многократное повторение изученных тактических действий в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» – «треугольник».

Переключение игроков от действий в нападении к действиям в защите и наоборот. Система игры 3:1.

Игры, подводящие к корфболу «Рывок за мячом», «Пятнашки мячом» и другие.

Игры 2 x 2, 3 x 3. Двусторонние игры. Контрольные игры. Соревнования.

#### Темы [3.1, 3.3, 3.4]. Учебно-тренировочные игры. Календарные соревнования. Судейская практика – 4/8 часа(ов)

Учебно-тренировочные игры, официальные спортивные соревнования, проводимые федерацией корфбола, а также неофициальные спортивные соревнования, проводимые в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, различные турниры.

Судейская практика. Правила судейства соревнований по корфболу.

#### Резервное время – 1/2 час(а)

В X и XI классах помимо тактико-технической и физической подготовки, совершенствования спортивного мастерства, акцент ставится на самостоятельную организацию досуговой деятельности средствами корфбола, формирование коммуникативных навыков, психологическую подготовку (волевые и лидерские качества личности) через участие в календарных соревнованиях на первенство школы, района, области, республики и в международных турнирах, организацию судейской практики.

X класс  
35/70 часов

#### Тема [1.5]. Основы здорового образа жизни – 1/2 час(а)

Основные понятия здоровья. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего здоровья. Профилактика ВИЧ-инфекции, СПИД.

Тема [1.13]. Влияние корфбола на развитие и состояние органов и систем человека – 1/2 час(а)

Факторы, влияющие на работоспособность. Снятие утомления и восстановление организма. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и другие. Двигательный режим. Состояние и показатели тренированности корфболиста.

Тема [2.1]. Общая физическая подготовка – 5/10 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей; быстроты; ловкости; скоростно-силовых качеств; точности движений и передач мяча; игровой выносливости; гибкости и подвижности в локтевых, коленных и тазобедренных суставах; точности бросков в корзину.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, теннис, гандбол 7:7, ринго.

Подвижные игры. «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболистов» и другие.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов.

Двусторонние игры.

Тема [2.2]. Специальная физическая подготовка – 12/24 часов(а)

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30–60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног, с взмахом рук вверх. То же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс с весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Мешок с песком весом до 15 кг для девушек и до 30 кг для юношей. Штанга – ее вес устанавливается в процентах от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседания до 80 %, выпрыгивание 20–40 %, выпрыгивание из приседа 20–30 %.

Упражнения с поясом, манжетами, жилетом, приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (весом 1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1–1,5 м от стены, щита с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, заново подпрыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (упражнение выполняется ритмично, без лишних доскоков).

То же, но без касания мячом стены, то же, но на одной ноге (правой, левой). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

То же, но с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и другое). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега. Прыжки опорные,

прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по крутым склонам, прыжки через рвы, канавы, бег по песку без обуви, бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

Многочисленные броски набивного мяча одной рукой от плеча, из-за головы, от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от подбородка двумя руками на дальность (соревнование). Многочисленные передачи корфбольного (баскетбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.

Поочередная ловля и броски набивных, баскетбольных, корфбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча с ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Игра 2 x 2, 4 x 4 набивным мячом.

#### Тема [2.3]. Техническая подготовка – 7/14 часов

Защитная стойка, сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок, смена правосторонней и левосторонней защитных стоек.

Передняя и задняя защита.

Выбор места на подборе и ловля мяча. Отсекание соперника при борьбе за отскочивший от корзины мяч.

Сочетание способов перемещения, остановок с техническими приемами.

Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места, после перемещений, в прыжке, после обманных действий. Скрытые передачи. Обманные движения при выполнении передач. Передачи мяча в группах с большим количеством мячей и с перемещениями.

Ловля мяча одной и двумя руками.

Бросок мяча двумя руками от подбородка с различных дистанций, после перемещений, после освобождения от защитника. Бросок мяча в движении после скачка, двух шагов, обманных движений. Бросок мяча после перемещений скрестным и приставным шагом. Пенальти. Свободный пас с двух, четырех, шести метров. Выбор способа броска мяча в зависимости от расстояния до корзины, расположения партнеров и защитников.

Совершенствование разученных приемов в условиях учебной игры.

Двусторонняя игра.

#### Тема [2.4]. Тактическая подготовка – 4/8 часа(ов)

Выбор места для получения мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча.

Выбор способа и времени броска в зависимости от расположения защитников, партнеров и места на площадке. Система игры 1:3.

Взаимодействие игроков в системе игры 4:0, 3:1, 1:3, 2:2. Переход из одной системы игры в другую.

Переход из игры в атаке к активным защитным действиям.

Передняя, задняя защита. Выход игрока на позицию подбора и ассистента.

Свободный пас с различных дистанций. Пенальти. Организация действий при борьбе за отскочивший мяч. Взаимодействия в защите, подстраховка, переключения.

Противодействие сопернику при выходе его на позицию подбора и ассистента.

Темы [3.1, 3.3, 3.4]. Учебно-тренировочные игры, календарные соревнования, судейская практика – 4/8 часа(ов)

Учебно-тренировочные игры, официальные спортивные соревнования, проводимые федерацией корфбола, а также неофициальные спортивные соревнования, проводимые в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, различные турниры.

Судейская практика. Правила судейства соревнований по корфболу. Жесты судей. Действия арбитра в различных игровых моментах. Система организации соревнований внутри школы; установка на игру, разбор игры, умение разрешать спорные и конфликтные ситуации. Практическое выполнение судейства соревнований по корфболу.

Резервное время – 1/2 час(а)

XI класс  
35/70 часов

Тема [1.4]. Современные оздоровительные системы. Роль и место мужчин и женщин в обществе – 1/2 час(а)

Характеристика современных оздоровительных систем: фитнес, шейпинг, калланетик и их назначение. Права и обязанности мужчин и женщин на работе, в семье, в обществе.

Тема [1.14]. Корфбол как фактор побуждения проявления нравственных качеств личности – 1/2 час(а)

Природные физические качества и их развитие. Нравственные качества личности. Факторы проявления нравственности.

Тема [2.1]. Общая физическая подготовка – 5/10 часов

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей, ловкости; быстроты; скоростно-силовых качеств; точности движений и передач мяча; игровой выносливости; гибкости и подвижности в локтевых, коленных и тазобедренных суставах; точности бросков в корзину.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, теннис, гандбол 7:7, ринго. Подвижные игры. «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболистов» и другие.

Двусторонние игры.

Тема [2.2]. Специальная физическая подготовка – 12/24 часов(а)

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30–60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног, с взмахом рук вверх. То же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога

сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс с весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Мешок с песком весом до 15 кг для девушек и до 30 кг для юношей. Штанга – ее вес устанавливается в процентах от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседания до 80 %, выпрыгивание 20–40 %, выпрыгивание из приседа 20–30 %.

Упражнения с поясом, манжетами, жилетом, приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (весом 1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1–1,5 м от стены, щита с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, заново подпрыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и так далее (упражнение выполняется ритмично, без лишних доскоков).

То же, но без касания мячом стены, то же, но на одной ноге (правой, левой). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

То же, но с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и другое). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега. Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Бег по крутым склонам, прыжки через рвы, канавы, бег по песку без обуви, бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

То же, но опираясь о стену пальцами – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

Многократные броски набивного мяча одной рукой от плеча, из-за головы, от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от подбородка двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи корфбольного (баскетбольного) мяча в стену и ловля его после отскока.

Поочередная ловля и броски набивных, баскетбольных, корфбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча с ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Игра 2 x 2, 4 x 4 набивным мячом.

### Тема [2.3]. Техническая подготовка – 7/14 часов

Защитная стойка, сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок, смена правосторонней и левосторонней защитных стоек.

Передняя и задняя защита.

Выбор места на подборе и ловля мяча. Отсекание соперника при борьбе за отскочивший от корзины мяч.

Сочетание способов перемещения, остановок с техническими приемами.

Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места, после перемещений, в прыжке, после обманных действий. Скрытые передачи. Обманные движения при выполнении передач. Передачи мяча в группах с большим количеством мячей и с перемещениями.

Ловля мяча одной и двумя руками.

Бросок мяча двумя руками от подбородка с различных дистанций, после перемещений, после освобождения от защитника. Бросок мяча в движении после скачка, двух шагов, обманных движений. Бросок мяча после перемещений скрестным и приставным шагом. Пенальти. Свободный пас с двух, четырех, шести метров. Выбор способа броска мяча в зависимости от расстояния до корзины, расположения партнеров и защитников.

Совершенствование разученных приемов в условиях учебной игры.

Судейская практика. Действия арбитра в различных игровых моментах.

Система организации соревнований внутри школы. Установка на игру, разбор игры, умение разрешать спорные и конфликтные ситуации.

#### Тема [2.4]. Тактическая подготовка – 4/8 часа(ов)

Выбор места для получения мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча.

Выбор способа и времени броска в зависимости от расположения защитников, партнеров и места на площадке.

Взаимодействие игроков в системе игры 4:0, 3:1, 2:2, 1:3. Переход из одной системы игры в другую.

Переход из игры в атаке к активным защитным действиям.

Передняя, задняя защита. Выход игрока на позицию подбора и ассистента.

Свободный пас с различных дистанций. Пенальти. Организация действий при борьбе за отскочивший мяч. Взаимодействия в защите, подстраховка, переключения.

Противодействие сопернику при выходе его на позицию подбора и ассистента.

#### Темы [3.1, 3.3, 3.4]. Учебно-тренировочные игры, календарные соревнования, судейская практика – 4/8 часа(ов)

Учебно-тренировочные игры, официальные спортивные соревнования, проводимые федерацией корфбола, а также неофициальные спортивные соревнования, проводимые в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады, различные турниры.

Судейская практика. Правила судейства соревнований по корфболу. Жесты судей. Действия арбитра в различных игровых моментах. Система организации соревнований внутри школы; установка на игру, разбор игры, умение разрешать спорные и конфликтные ситуации. Практическое выполнение судейства соревнований по корфболу.

Резервное время – 1/2 час(а)

Приложение  
к учебной программе  
факультативного занятия  
«Играем в корфбол»  
для V–XI классов учреждений  
образования, реализующих  
образовательные программы  
общего среднего образования

#### Перечень спортивного оборудования и инвентаря

Стойка корфбольная с корзиной	2 шт.
Мяч корфбольный или футбольный мяч размером № 5	6 шт.
Мяч набивной (2 кг, 3 кг)	4 шт.

Скакалка	6 шт.
Скамейка гимнастическая	2 шт.
Щит баскетбольный с кольцом	2 шт.
Мяч 150 гр	6 шт.
Мяч теннисный	6 шт.
Гимнастическая палка	6 шт.
Гимнастическая стенка	4 шт.
Гантели 1 кг	4 шт.
Гантели 2 кг	4 шт.
Резиновый эспандер	4 шт.
Свисток	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Компьютер или DVD-проигрыватель с телевизором	1 шт.
ЖК-проектор с экраном	1 шт.