

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
14.07.2020 № 195

**Учебная программа факультативного занятия  
«Спортивная игра Ринго»  
для V–XI классов учреждений образования,  
реализующих образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Спортивная игра Ринго» (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 классе (1 или 2 часа в неделю соответственно).

3. Цель – содействие формированию физической культуры личности и укреплению здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры.

4. Задачи:  
вовлечение учащихся в активную физкультурно-спортивную деятельность;  
формирование здорового, физически активного образа жизни подрастающего поколения;

овладение навыками коллективной (командной) игры в ринго;  
совершенствование функциональных возможностей организма.

5. Содержание настоящей учебной программы реализуется как на теоретических, так и практических занятиях. Теоретический блок предполагает изучение правил игры, знакомит с историей развития игры в ринго, с требованиями к подготовке мест проведения занятий, с правилами безопасного поведения на занятиях, с основными техническими и тактическими характеристиками выполнения элементов упражнений, предусмотренных данной игрой.

На практических занятиях предусматривается формирование двигательных умений и навыков по направленному освоению и совершенствованию специальной технической и тактической подготовленности учащихся.

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.

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

6.1. знания о:

правилах игры в ринго;

правилах безопасного поведения на занятиях игры в ринго;

технических требованиях к разновидностям подач, бросков и ловли кольца, стоек игрока, передвижений по площадке;

тактике игры в ринго в личном и командном первенстве;

6.2. умения:

соблюдать правила безопасного поведения на занятиях игры в ринго;

применять на практике виды подач, бросков и ловли кольца, которые используются при игре в ринго.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Спортивная игра Ринго».

#### V класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретический блок		2	3
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	0,5	0,5
2	Общая характеристика игры в ринго	0,5	1,5
3	Правила игры в ринго	1	1
II. Практический блок		32	65
4	Передвижение и стойки игрока	3	6
5	Держание, прием и ловля кольца	3	6
6	Броски кольца	4	9
7	Подачи кольца	4	9
8	Подвижные, спортивные игры для развития общей и специальной физической подготовки учащихся	15	28
9	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	3	7
Резервное время		1	2
Итого		35	70

#### VI класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретический блок		2	3
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	0,5	0,5
2	Общая характеристика игры в ринго	0,5	1,5
3	Правила игры в ринго	1	1
II. Практический блок		32	65
4	Передвижение и стойки игрока	3	6
5	Держание, прием и ловля кольца	3	6
6	Броски кольца	5	10
7	Подачи кольца	5	10
8	Подвижные, спортивные игры для развития общей и специальной физической подготовки учащихся	13	25
9	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	3	8
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VII класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретический блок		2	3
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	0,5	0,5
2	Общая характеристика игры в ринго. Самоконтроль на занятиях	0,5	1,5
3	Правила игры в ринго. Техника ловли кольца	1	1
II. Практический блок		32	65
4	Передвижение и стойки игрока	2,5	5
5	Держание, прием и ловля кольца	2,5	5
6	Броски кольца	5	10
7	Подачи кольца	5	10
8	Подвижные, спортивные игры для развития общей и специальной физической подготовки учащихся	14	27
9	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	3	8
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VIII класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретический блок		2	3
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	0,5	0,5
2	Гигиенические знания. Техника выполнения бросков	0,5	1,5
3	Правила игры в ринго. Судейство соревнований	1	1
II. Практический блок		32	65
4	Передвижение и стойки игрока	2	5
5	Держание, прием и ловля кольца	3	12
6	Броски кольца	4	10
7	Подачи кольца	4	10
8	Тактика игры	3	7
9	Двусторонние игры	13	14
10	Подготовка и участие в соревнованиях	3	7
Резервное время		1	2
Итого		35	70

IX класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретический блок		2	3
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	0,5	0,5
2	Самостоятельные занятия игрой в ринго. Техника выполнения подач	0,5	1,5
3	Правила игры в ринго. Судейство соревнований	1	1
II. Практический блок		32	65
4	Передвижение и стойки игрока	3	5
5	Держание, прием и ловля кольца	3	11
6	Броски кольца	4	10
7	Подачи кольца	4	10
8	Тактика игры	3	8
9	Двусторонние игры	13	14
10	Отбор и участие в соревнованиях	3	7
Резервное время		1	2
Итого		35	70

Х класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретический блок		2	3
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	0,5	0,5
2	История развития игры в ринго. Тактика игры	0,5	1
3	Правила игры в ринго и судейство соревнований	1	1,5
II. Практический блок		32	65
4	Передвижение и стойки игрока	3	4
5	Держание, прием и ловля кольца	3	9
6	Броски кольца	4	11
7	Поддачи кольца	4	11
8	Тактика игры	3	8
9	Двусторонние игры	13	14
10	Подготовка и участие в соревнованиях	3	8
Резервное время		1	2
Итого		35	70

XI класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
I. Теоретический блок		2	2
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях	0,5	0,5
2	Выступление белорусских спортсменов на соревнованиях	0,5	0,5
3	Ринго в жизни человека	1	1
II. Практический блок		32	66
4	Передвижение и стойки игрока	3	4
5	Держание, прием и ловля кольца	3	7
6	Броски кольца	4	10
7	Поддачи кольца	4	10
8	Тактика игры	3	8
9	Двусторонние игры	13	16
10	Подготовка и участие в соревнованиях	3	8
Резервное время		1	2
Итого		35	70

**ГЛАВА 2  
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

V класс  
35/70 часов

Теоретический блок – 2/3 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках при игре в ринго. Требования к спортивной одежде, обуви. Требования к местам занятий, оборудованию, инвентарю.

Общая характеристика игры в ринго. О роли игры в ринго при развитии физических качеств. Ринго – игра для всех. История возникновения и развития спортивной игры в ринго. Влияние игры на гармоничное развитие человека (оздоровительное, воспитательное, образовательное значение).

Правила игры в ринго.

Практический блок – 32/65 часа(ов)

Передвижение и стойки игрока. Передвижение игрока: ходьба, бег, прыжки. Перемещение учащихся спиной, лицом, правым, левым боком. Стойки игрока.

Держание, прием и ловля кольца. Упражнение с кольцами на месте (передача одного кольца из одной руки в другую, переноска одного, двух и более колец с передачей другому занимающемуся, набрасывание колец на предметы: палку гимнастическую, конусы, различные игры подвижные с кольцами и без, игра в ринго по упрощенным правилам 6 x 6, 5 x 5, 4 x 4, 3 x 3). Подбрасывание и ловля одного кольца двумя руками. Подбрасывание кольца впереди себя правой рукой, ловля левой и наоборот. Подбрасывание кольца с ловлей кольца после хлопков, приседаний, поворотов на 90, 180, 360°, с изменением исходных положений. Ловля колец, летящих на средней, низкой высоте, стоя в парах на небольшой дистанции и через сетку.

Броски кольца. Подачи кольца. Броски, подачи снизу, сбоку, сверху.

Подвижные, спортивные игры для развития общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Резервное время – 1/2 час(а)

VI класс

35/70 часов

Теоретический блок – 2/3 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках при игре в ринго. Требования к спортивной одежде, обуви. Требования к местам занятий, оборудованию, инвентарю.

Общая характеристика игры в ринго. О роли игры в ринго при развитии физических качеств. Ринго – игра для всех. История возникновения и развития спортивной игры в ринго. Влияние игры на гармоничное развитие человека (оздоровительное, воспитательное, образовательное значение).

Правила игры в ринго.

Практический блок – 32/65 часа(ов)

Передвижение и стойки игрока. Прыжки толчком двух и одной ноги. Перемещения по площадке. Расположение игроков на площадке в личной и командной игре. Стойки игрока (высокие, средние, низкие).

Держание, прием и ловля кольца. Ловля колец на более высокой высоте.

Броски кольца. Подачи кольца. Высокие, низкие броски, подачи способом снизу, сбоку в определенные зоны площадки. Верхние броски, подачи способом «Граната».

Подвижные, спортивные игры для развития общей и специальной физической подготовки учащихся. Игра в баскетбол с использованием кольца ринго без движения с ним с быстрым открыванием игроков и попаданием инвентарем в баскетбольный щит. Игра в пионербол с кольцом ринго без трех шагов после ловли и передачи партнеру и другие.

Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Резервное время – 1/2 час(а)

VII класс

35/70 часов

Теоретический блок – 2/3 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

Общая характеристика игры в ринго. Тенденции развития игры в мире. Роль игры в ринго при развитии физических качеств учащихся. Самоконтроль на занятиях.

Правила игры в ринго. Техника ловли кольца. Ловля кольца на разной высоте.

Практический блок – 32/65 часа(ов)

Передвижение и стойки игрока. Перемещения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки с использованием 3 шагов).

Держание, прием и ловля кольца. Ловля кольца правой и левой рукой, ловля в прыжке, ловля двух колец двумя руками.

Броски кольца. Подачи кольца. Броски, подачи кольца снизу, сбоку, сверху (высокие, низкие в определенные зоны, сильные и на точность, броски двух колец одновременно, подачи с места и в движении). Бросок сверху «Основной» (держание броска и последовательность его выполнения).

Подвижные, спортивные игры для развития общей и специальной физической подготовки учащихся. Игра в баскетбол с использованием кольца ринго без движения с ним с быстрым открыванием игроков и попаданием инвентарем в баскетбольный щит. Игра в пионербол с кольцом ринго с выполнением трех шагов после ловли и передачи партнеру.

Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Резервное время – 1/2 час(а)

VIII класс

35/70 часов

Теоретический блок – 2/3 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

Гигиенические знания. Гигиена одежды и обуви игроков. Гигиена тела в различные периоды года. Закаливание воздушными и водными процедурами. Восстановительные мероприятия (душ, сауна, бассейн, ванны). Техника выполнения бросков кольца.

Правила игры в ринго. Судейство соревнований.

Практический блок – 32/65 часа(ов)

Передвижение и стойки игрока. Перемещения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки с использованием 3 шагов).

Держание, прием и ловля кольца. Ловля высоколетающих колец. Ловля низколетающих колец. Ловля колец в движении, в прыжке, в падении. Ловля кольца одной и двумя руками, ловля кольца правой и левой рукой, ловля двух колец двумя руками. Ловля сильных низких и высоколетающих колец. Выбор исходного положения спортсменом перед ловлей колец. Ловля кольца (колец) в процессе игры.

Броски кольца. Бросок сверху «Основной» (держание броска и последовательность его выполнения). Бросок кольца снизу. Бросок кольца сбоку (ладонью вниз и ладонью вверх). Имитационные движения броска снизу и сбоку с кольцом и без кольца. Броски правой и левой рукой. Броски кольца сверху в виде метания гранаты. Сильные низко- и высоколетающие броски в нападении. Несильные и высокие броски после ловли колец в защите.

Подачи кольца. Подачи кольца снизу, сбоку (диском и копьем), сверху (гранатой) – с места и в движении.

Тактика игры. Тактические действия игроков при игре в защите. Тактические действия игроков при игре в нападении. Особенности игры в защите в личной и командной игре. Расположение игроков на площадке в разных положениях игроков противника. Страховка и подстраховка игроков. Передвижение по площадке и выбор исходных положений в личных и командных играх. Взаимодействие игроков в командных соревнованиях. Применение правил игры в соревнованиях.

Двусторонние игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Личные и командные игры.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Резервное время – 1/2 час(а)

IX класс

35/70 часов

Теоретический блок – 2/3 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

Самостоятельные занятия игрой в ринго. Самооценка уровня физической подготовленности. Развитие двигательных способностей, необходимых для достижения результата в игре в ринго. Техника выполнения подач. Виды подач.

Правила игры в ринго. Судейство соревнований.

Практический блок – 32/65 часа(ов)

Передвижение и стойки игрока. Перемещения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки с использованием 3 шагов).

Держание, прием и ловля кольца. Ловля кольца правой и левой рукой, ловля двух колец двумя руками. Ловля высоколетающих колец. Ловля низколетающих колец. Ловля колец в движении, в выпаде, в прыжке, в падении. Ловля одного кольца одной и двух руками. Ловля сильных низких и высоколетающих колец. Выбор исходного положения игроком перед ловлей колец. Ловля кольца (колец) в процессе игры.

Броски кольца. Бросок кольца снизу. Бросок кольца сбоку (ладонью вниз и ладонью вверх). Имитационные движения броска снизу и сбоку с кольцом и без кольца. Броски правой и левой рукой. Броски кольца сверху в виде метания гранаты. Сильные низко- и высоколетающие броски в нападении. Несильные и высокие броски после ловли колец в защите.

Подачи кольца. Подача кольца: снизу, сбоку (диском и копьем), сверху (гранатой) – с места и в движении.

Тактика игры. Тактические действия игроков при игре в защите. Тактические действия игроков при игре в нападении. Особенности игры в защите в личной и командной игре. Расположение игроков на площадке в разных положениях игроков противника. Страховка игроков. Передвижение по площадке и выбор исходных положений в личных и командных играх. Взаимодействие игроков в командных соревнованиях. Применение правил игры в соревнованиях.

Двусторонние игры. Двусторонняя игра на уменьшенной площадке (двумя кольцами один на один). Личные и командные игры.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Резервное время – 1/2 час(а)

X класс

35/70 часов

Теоретический блок – 2/3 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.

История развития игры в ринго. История возникновения и развития спортивной игры в ринго. Тенденции развития игры. Участие белорусских спортсменов на соревнованиях по игре в ринго. Тактика игры в ринго в личном и командном первенстве (расположение игроков на площадке, игра в защите и нападении, взаимодействие игроков в двойках, тройках).

Правила игры в ринго и судейство соревнований.

Практический блок – 32/65 часа(ов)

Передвижение и стойки игрока. Стойки игрока: высокая, с неустойчивым равновесием, средняя и низкая. Использование разновидностей стоек в зависимости от игровой ситуации и выполняемых задач. Перемещение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, с крестным шагом, прыжком, падением, спиной назад и вперед. Возможности использования того или другого перемещения по площадке в зависимости от игровых ситуаций.

Держание, прием и ловля кольца. Подбрасывание и ловля одного кольца правой, левой рукой. Подбрасывание кольца впереди себя правой рукой, ловля левой и наоборот. Упражнения с жонглированием двух, трех колец, мячей большого тенниса, небольших мешочков с песком и других предметов одной, двумя руками. Ловля высоколетающих колец. Ловля низколетающих колец. Ловля колец в движении, в прыжке. Ловля кольца одной рукой и двух двумя руками. Ловля сильных низких и высоких колец. Выбор исходного положения игрока перед ловлей колец. Ловля кольца (колец) в процессе игры.

Броски кольца. Бросок кольца снизу. Бросок кольца сбоку (ладонью вниз и ладонью вверх). Бросок кольца сбоку «Обводящий» (выполняемый по дуге). Имитационные движения броска снизу и сбоку с кольцом и без кольца. Броски правой и левой рукой. Броски кольца сверху в виде метания гранаты. Сильные низко- и высоколетающие броски в нападении. Несильные и высокие броски после ловли колец в защите.

Подачи кольца. Подача кольца: снизу, сбоку (диском и копьём), сверху (гранатой) – с места и в движении.

Тактика игры. Тактические действия игроков при игре в защите. Тактические действия игроков при игре в нападении. Особенности игры в защите в личной и командной игре. Расположение игроков на площадке в разных положениях игроков противника. Страховка во время командных игр. Передвижение по площадке и выбор исходных положений в личных и командных играх. Взаимодействие игроков в командных соревнованиях. Применение правил игры в соревнованиях.

Двусторонние игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Психологическая подготовка спортсменов. Личные и командные игры.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Резервное время – 1/2 час(а)

XI класс

35/70 часов

Теоретический блок – 2/2 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Правила безопасности при игре в ринго. Организация мест для проведения занятий на открытой спортивной площадке, на травяном газоне, песке.

Выступление белорусских спортсменов на соревнованиях.

Ринго в жизни человека. Игра как средство обучения передвижению по площадке; умение видения площадки во время различных игровых ситуаций.

Практический блок – 32/66 часов

Передвижение и стойки игрока. Использование определенных видов стоек при игре в защите. Оптимальные варианты расположения игрока во время игры в защите.

Держание, прием и ловля кольца. Ловля высоко- и низколетающих колец. Ловля колец правой, левой рукой. Ловля двух колец. Ловля двух колец одновременно. Упражнения (для развития координации) с кольцами, мешочками с песком, мячами для большого тенниса (по двое, по трое, вчетвером, в колоннах и так далее). Ловля колец в падении. Ловля колец в прыжке. Ловля колец в падении, в прыжке. Ловля колец у сетки и недалеко от нее.

Броски кольца. Броски кольца снизу, сбоку, сверху. Броски кольца снизу (с активным движением кистью), сбоку копьём, обводящие по дуге, верхние силовые и с перебрасыванием. Броски кольца правой, левой рукой. Броски силовые, с низколетающим по траектории полетом колец. Броски кольца, используемые после движения соперника в обратном направлении, по диагонали, в свободные места площадки, броски, направление которых было бы сложно предугадать сопернику. Атакующие броски вблизи сетки и вдали от нее. Броски в шаге. Броски кольца

затруднительные, неудобные для ловли и атакующих действий противника. Варианты усложнения бросков.

Подачи кольца. Подачи кольца: снизу высокие, низкие, сбоку диском, копьем – с места и в движении. Подачи кольца: сверху гранатой, силовые, высокие, низкие – с места и в движении. Подачи колец медленно-слабо-летащих и быстро-сильно-летающих в определенные зоны площадки. Варианты усложнения подач.

Тактика игры. Варианты тактики в защите в двусторонней игре. Тактические схемы игры в личном и командном первенстве. Личная и командная игра. Взаимодействие игроков в командных соревнованиях. Тактика игры в зависимости от технико-тактических особенностей подготовки противника. Игры в личных и командных соревнованиях.

Двусторонние игры. Двусторонняя игра с использованием различных видов подач. Подготовка и участие в соревнованиях.

Резервное время – 1/2 час(а)