

ЗАЦВЕРДЖАНА
Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
29.07.2019 N 123

**ВУЧЭБНАЯ ПРАГРАМА ПА ВУЧЭБНЫМ ПРАДМЕЦЕ
"ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЗДАРОЎЕ"
ДЛЯ X КЛАСА ЎСТАНОЎ АГУЛЬнай СЯРЭДняй АДУКАЦЫі
З БЕЛАРУСКАй МОВАй НАВУЧАННЯ І Выхавання**

**ГЛАВА 1
ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА**

1. У сістэме вучэбных прадметаў агульнай сярэдняй адукацыі засваенне вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе" забяспечвае атрыманне вучнямі базавай фізкультурнай адукацыі.

2. Змест вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе" дыферэнцыраваны з улікам узростава-палавых асаблівасцяў вучняў і пададзены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент з'яўляецца базавым зместам вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе", абавязковым для засваення вучнямі, аднесенымі па стане здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп. Ён складаецца з двух раздзелаў "Асновы фізкультурных ведаў" і "Асновы ведаў спорту", якія змяшчаюць мінімальны аб'ём вучэбнага матэрыялу, неабходны для агульнай фізкультурнай

адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздараўлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здаровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры.

Раздзел "Асновы фізкультурных ведаў" змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры ў мэтах аздараўлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе".

Раздзел "Асновы відаў спорту" уключае практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які засвойваецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу ўяўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх відаў спорту, як лёгкаа атлетыка, гімнастыка, акрабатыка, лыжныя гонкі, спартыўныя гульні (баскетбол, валеабол, гандбол, футбол), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў.

Варыятыўны кампанент падаецца відамі спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі плавання, спартыўнай аэробікі, настольнага тэнісу, канькабежнага спорту. З агульнага аб'ёму зместу варыятыўнага кампанента настаўнік выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял з улікам наяўнасці адпаведнай фізкультурна-спартыўнай базы, інтарэсаў вучняў, спартыўных традыцый установы агульнай сярэдняй адукацыі. Дапускаецца ў якасці вучэбнага матэрыялу выкарыстоўваць змест вучэбных праграм факультатыўных заняткаў, якія адпавядаюць пераліку відаў спорту варыятыўнага кампанента і зацверджаных ва ўстаноўленым парадку Міністэрствам адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама электронныя сродкі навучання - вучэбна-метадычныя дапаможнікі для настаўнікаў фізічнай культуры.

3. Вучэбныя заняткі праводзяцца ў форме ўрокаў фізічнай культуры і здароўя. Арганізацыя вучэбных заняткаў павінна адпавядаць агульнапедагагічным заканамернасцям, прынцыпам і патрабаванням агульнай сярэдняй адукацыі. Формы і метады правядзення ўрокаў фізічнай культуры і здароўя вызначаюцца настаўнікам пры распрацоўцы дакументаў планавання зместу вучэбнага матэрыялу.

4. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе" пры атрыманні агульнай базавай адукацыі з'яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздараўленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцяў.

5. Указаная мэта дасягаецца ў выніку фарміравання ў вучняў кампетэнцый ў вобласці фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці, рашэння асобасна арыентаваных адукацыйных, выхаваўчых, аздараўленчых і прыкладных задач.

Да адукацыйных задач вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе" належаць засваенне і навучанне выкарыстанню на практыцы на III ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

фізкультурных ведаў, неабходных для бяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вывучаемых відаў спорту;

духоўных каштоўнасцяў алімпізму і алімпійскага руху як культурных гуманістычных феноменаў сучаснасці.

Выхаваўчай задачай вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе" з'яўляецца спрыянне станаўленню і развіццю:

стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

станоўчых рысаў характару, такіх як дысцыплінаваная паводзіны, добрабычлівае стаўленне да таварышаў, калектывізм, сумленнасць, спагадлівасць, смеласць, настойлівасць у дасягненні мэты;

гарманічнага спалучэння маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцяў асобы.

Аздараўленчымі задачамі фізічнага выхавання з'яўляюцца:

прывіццё навыкаў здоровага ладу жыцця;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў, захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне ўмацаванню здароўя вучняў, фарміраванне правільнай паставы, прафілактыка міяпіі і плоскаступнёнасці.

Да прыкладных задач вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе", якія забяспечваюць паспяховую сацыяльную адаптацыю і бяспеку жыццядзейнасці вучняў, адносяцца:

навучанне ўменням і навыкам супрацоўніцтва з аднагодкамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

засваенне ведаў, уменняў і навыкаў, патрэбных для захавання бяспекі падчас самастойных фізкультурных заняткаў;

фарміраванне ведаў, уменняў і навыкаў, неабходных для бяспечнай жыццядзейнасці ў экалагічна неспрыяльных умовах (для якія пражываюць на тэрыторыі радыеактыўнага забруджвання ва ўмовах уздзеяння наступстваў аварыі на Чарнобыльскай атамнай электрастанцыі (ЧАЭС)).

6. Пры засваенні зместу вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце "Фізічная культура і здароўе" (далей - вучэбная праграма) вучні набываюць кампетэнцыі, якія маюць сацыяльную і асабістую значнасць. Асобасныя і прадметныя кампетэнцыі вучняў, якія заканчваюць X клас ўстановы агульнай сярэдняй адукацыі, канкрэтызаваны ў чатырох кірунках:

вучні павінны ведаць і разумець;

вучні павінны ведаць і выконваць;

вучні павінны ведаць і ўмець;

вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці.

7. Змест вучэбнага прадмета "Фізічная культура і здароўе" неабходна дыферэнцыраваць у залежнасці ад асаблівасцей стану здароўя вучняў.

Пры правядзенні ўрока фізічнай культуры і здароўя для вучняў асноўнай і падрыхтоўчай медыцынскіх груп дазіраванне фізічнай нагрузкі вызначаецца з улікам частаты сардэчных скарачэнняў (далей - ЧСС).

Сярэднія ўзроставыя паказчыкі ЧСС у спакоі складаюць: для вучняў 10 гадоў - 89 уд/мін, 11 - 12 гадоў - 85 уд/мін, 13 - 14 гадоў - 87 уд/мін, 15 - 16 гадоў - 81 уд/мін. <1>

<1> Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 620 с.

Для вызначэння інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі па ЧСС выкарыстоўваюцца тры паказчыкі: пароговая (найменшая), сярэдняя і пікавая ЧСС, адпаведна вызначаныя як 60, 70, 80% ад максімальнай ЧСС, што адпавядае аэробнай нагрузцы. <2> Максімальная ЧСС разлічваецца па формуле: $ЧСС_{\text{макс}} = 200 \text{ уд/мін} - \text{узрост}$.

<2> Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред.

Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.

Парогавая ЧСС (60% ад $ЧСС_{\text{макс}}$) - гэта найменшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), ніжэй за якую не ўзнікае эффекту ад уздзеяння фізічнай нагрузкі.

Сярэдняя ЧСС (70% ад $ЧСС_{\text{макс}}$) - гэта ЧСС, якая адпавядае сярэдняй інтэнсіўнасці нагрузкі асобнага ўрока.

Пікавая ЧСС (80% ад $ЧСС_{\text{макс}}$) - гэта найбольшая ЧСС (інтэнсіўнасць нагрузкі), якая можа быць дасягнута, але не павінна быць перавышана ў працэсе асобнага ўрока.

Рэкамендуецца ў пачатку навучальнага года выкарыстоўваць на ўроках фізічных нагрузкі мінімальнай і сярэдняй інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем і пераходам да сярэдняй і максімальнай інтэнсіўнасці ў сярэдзіне і да заканчэння навучальнага года.

8. Для эфектыўнага нарміравання фізічнай нагрузкі і кіравання ўрокам фізічнай культуры і здароўя неабходны комплексны медыка-педагагічны кантроль, на падставе якога ацэньваецца эфект нагрузкі і функцыянальны стан арганізма вучняў.

Выкарыстоўваюць наступныя віды кантролю: аператыўны, бягучы і этапны.

Аператыўны кантроль прызначаны для рэгістрацыі аднаго практыкавання, серыі практыкаванняў і ўрока ў цэлым, а таксама функцыянальных змяненняў арганізма. Аналіз вынікаў кантролю заснаваны на ацэнцы залежнасці тыпу "доза - эфект", дзе дозай з'яўляецца велічыня і час нагрузкі, а эфектам - ступень выяўленасці і накіраванасць функцыянальных зрухаў.

Бягучы кантроль прадугледжвае рэгістрацыю фізічных нагрузак і іх уплыў на арганізм на працягу некалькіх урокаў (5-10).

Этапны кантроль фізічнай нагрузкі заключаецца ў рэгістрацыі яе параметраў і іх аналізе на працягу некалькіх месяцаў і нават усяго навучальнага года.

Аб'ём і інтэнсіўнасць выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы абмяжоўваюцца зніжаным функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы ў параўнанні з асобамі асноўнай медыцынскай групы. Для вучняў названай медыцынскай групы дазіраванне фізічнай нагрузкі праводзіцца з улікам ЧСС і пры неабходнасці дадаткова вызначаецца функцыянальны стан арганізма з дапамогай правядзення пробы з 20 прысяданнямі ў пачатку кожнай чвэрці і штомесяц - для карэкцыі параметраў фізічнай нагрузкі згодна [дадатку 1](#). Для правядзення пробы рэкамендуецца выкарыстоўваць групавы метады арганізацыі ўрока.

Для зніжэння аб'ёму і інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі на ўроках па фізічнай культуры і здароўі абмяжоўваюцца трэніровачныя практыкаванні на хуткасць, максімальную вышыню выскоквання і далёкасць скачкоў, вага снарадаў для кідання.

Абмежаванні па аб'ёме і інтэнсіўнасці выкананай фізічнай нагрузкі вучнямі падрыхтоўчай медыцынскай групы прадстаўлены ў змесце вучэбнага матэрыялу.

9. Вынікі вучэбнай дзейнасці вучняў і ступень засваення зместу вучэбнай праграмы ацэньваюцца па крытэрыях:

узровень развіцця рухальных здольнасцей вучняў;

вучэбныя нарматывы па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў выкладзены ў [дадатку 2](#).

Вучэбная праграма змяшчае вучэбны матэрыял па спартыўных гульнях, які рэкамендаваны для вывучэння ў аб'ёме 35 гадзін на вучэбных занятках "Гадзіна здароўя і спорту", згодна [дадатку 3](#).

ГЛАВА 2 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА

РАЗМЕРКАВАННЕ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу па кампанентах, раздзелах і тэмах з указаннем колькасці гадзін на іх вывучэнне прадстаўлена ў [табліцы 1](#).

Вучэбныя заняткі па лёгкай атлетыцы - кросавай падрыхтоўцы ва ўмовах бясснежнай зімы праводзяцца замест лыжных гонак.

Лыжныя гонкі пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм.

Вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення.

Дамашнія заданні колькасцю гадзін не рэгламентуюцца.

Табліца 1

Прыкладнае размеркаванне вучэбнага матэрыялу

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін
ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ	45
Асновы фізкультурных ведаў	2
Правілы бяспечных паводзінаў на фізкультурных і спартыўных занятках	0,5
Рухальныя здольнасці чалавека	0,25
Методыка самастойных заняткаў, самакантроль	0,5
Здаровы лад жыцця	0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25
Асновы відаў спорту	37
Лёгкая атлетыка	9
Лёгкая атлетыка - кросавая падрыхтоўка	0 (8)
Аэробіка спартыўная, акрабатыка (дзяўчаты) Гімнастыка атлетычная, акрабатыка (юнакі)	8
Лыжныя гонкі	8 (0)
Спартыўныя гульні	12
Тэсціраванне	6
Дамашнія заданні	+
ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМΠΑНАЕНТ	25
Плаванне	да 24
Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)	+
Гімнастыка атлетычная (юнакі)	+
Баскетбол	+
Валейбол	+

Гандбол	+
Футбол	+
Тэніс настольны	+
Лёгкая атлетыка	+
Лыжныя гонкі	+
УСЯГО	70

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

АСНОВЫ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ВЕДАЎ

Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках.

Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах.

Рухальныя здольнасці чалавека.

Сілавыя здольнасці. Мышачная сіла. Прыкладное значэнне мышачнай сілы для дзяўчат і юнакоў. Значэнне сілавых здольнасцяў для дзяўчат і юнакоў. Спосабы вымярэння.

Хуткасныя здольнасці. Прыкладное значэнне хуткасных здольнасцяў для дзяўчат і юнакоў у сучасных умовах. Паказчыкі і разнавіднасці хуткасных здольнасцяў дзяўчат і юнакоў. Час рухальнай рэакцыі.

Хуткасна-сілавыя здольнасці. Віды хуткасна-сілавых здольнасцяў. Здольнасць максімальна хутка праяўляць максімальную сілу. Здольнасць набіраць хуткасць. Прыкладное значэнне хуткасна-сілавых здольнасцяў для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на хуткасна-сілавыя здольнасці. Спосабы вымярэння.

Трываласць. Трываласць, яе разнавіднасці і значэнне ў жыцці дзяўчыны і юнака. Сілавая, хуткасная, хуткасна-сілавая і агульная трываласць і іх паказчыкі. Значэнне трываласці для дзяўчат і юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на развіццё трываласці.

Гнуткасць. Эстэтычнае і прыкладное значэнне гнуткасці для дзяўчыны і юнака.

Віды гнуткасці. Фактары, якія ўплываюць на гнуткасць. Паказчыкі гнуткасці.

Каардынацыйныя здольнасці. Эстэтычнае і прыкладное значэнне каардынацыйных здольнасцяў для дзяўчыны і юнака. Віды каардынацыйных здольнасцяў, іх паказчыкі і тэсты для ацэнкі. Фактары, якія ўплываюць на развіццё каардынацыйных здольнасцяў.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль (дзяўчаты). Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцяў і да т.п.). Правілы адбору сродкаў для рашэння задач самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма. Выбар метадаў, рэкамендаваных для выкарыстання гэтых сродкаў. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежковым, выніковым самакантролі.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль (юнакі). Формы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў рэжыме дня. Фізічныя практыкаванні для захавання і паляпшэння здароўя: хадзьба, бег трушком, плаванне, веславанне, праходкі на лыжах, спартыўныя і рухавыя гульні. Асаблівасці дыхання пры выкананні практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў. Практикаванні для актыўнага адпачынку і аднаўлення. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежковым, выніковым самакантролі.

Здаровы лад жыцця. Уплыў ужывання нікатыну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код дзяўчыны і юнака. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе юнака, дзяўчыны і будучага патомства. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчыны і юнака. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, у розныя поры года.

Алімпізм і алімпійскі рух. Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (далей - НАК). Міжнародныя сувязі. Уплыў НАК на развіццё "спорту для ўсіх" у краіне. Навейшая алімпійская гісторыя Беларусі (з 1994 г.).

АСНОВЫ ВІДАЎ СПОРТУ

Лёгкая атлетыка

Хадзьба. Разнавіднасці хадзьбы з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на розных адрэзках дыстанцыі, аздараўленчая хадзьба, скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. 3 зададзенай хуткасцю на зададзены час, чаўночны бег 4x9 м, эстафетны бег па крузе, з нізкага і высокага старту 100 м на хуткасць <*>, раўнамерны і пераменны бег 2, 4, 6 мін, кросавы бег.

Скачкі. 3 месца штуршком дзвюма нагамі на далёкасць, у вышыню з даставаннем рукой прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў; скачкі ў даўжыню з разбегу на далёкасць <*>, скачкі ў вышыню з разбегу вывучаным спосабам <*>.

Кіданне (дзяўчаты). Мяча 150 г на далёкасць з месца, з чатырох кідальных крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць <*> і на зададзеную адлегласць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20 - 25 м.

Кіданне (юнакі). Мяча 150 г з чатырох кідальных крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць; гранаты 700 г з месца і чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць <*>; у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20 - 25 м.

<*> Дадзеныя практыкаванні абавязковыя для вывучэння і ацэнкі тэхнікі выканання.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу;

абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Лёгкая атлетыка - кросавая падрыхтоўка

Чаргаванне хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці, раўнамернага бегу і паскарэнняў. Пераадоленне вертыкальных <*> (з апорай і без апоры) і гарызантальных <*> перашкод у скачку з прыямленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу. Фінішнае паскарэнне. Тактыка размеркавання сіл на кросавай дыстанцыі да 2 км (дзяўчаты) і да 3 км (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой) 2, 4, 6 мін, далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Разнавіднасці крокаў. Разнавіднасці прыстаўнога кроку ўбок, асноўнага кроку, скрыжаванага кроку, крокаў ногі паасобку - ногі разам. Камбінацыі з засвоеных крокаў у спалучэнні з рухамі рук (рукі ў бакі, уверх, уперад, управа, улева, кругі рукамі, кругі перадплеччамі, кругі плячамі, згінанні і разгінанні рук).

Разнавіднасці бегу. Бег з прасоўваннем наперад з разнастайнымі рухамі рук (згінаючы і разгінаючы рукі ўверх, у бакі, папераменна ўправа - улева, з кругамі рукамі, з кругамі перадплеччамі).

Падскокі. Падскокі згінаючы і разгінаючы нагу наперад, убок, назад, з нагі на нагу. Варыянты выканання базавых рухаў з падскокамі. Падскокі ногі паасобку - ногі разам. Падскокі у спалучэнні з рознымі сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рук; папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук.

Спалучэнне падскокаў ногі паасобку - ногі разам з розным становішчам рук.

Пад'ёмы калена. Пачарговае і шматразовае выкананне пад'ёму калена. Пад'ём калена з падскокам.

Выпады. Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі. Уперад, у бакі, уперад і ўбок з падскокамі.

Элементы гнуткасці. Паўшпагат на правую нагу, на левую нагу, папярочны паўшпагат і шпагат. Хвалі з зыходных становішчаў "стоячы", "седзячы на пятках на падлозе". Махі ў вертыкальны шпагат. Махі наперад і ўбок з прыскокамі. Чатыры махі наперад пачаргова правай і левай нагой з паваротам на 360°.

Практыкаванні ў раўнавазе. Павароты на 360° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопа. Раўнавага стоячы на насках, рукі ўверх. Раўнавага стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Затрыманне раўнавагі пасля скачкоў або падскокаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў тулава, рук і ног у зыходным становішчы "седзячы" і "лежачы".

Комплексы практыкаванняў для развіцця гнуткасці (стрэтчынг). Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў у злучэнні з элементамі гнуткасці і раўнавагі (чатыры звязкі з чатырма элементамі).

Комплекс, які ўключае не менш як восем вывучаных практыкаванняў <*>.

Акрабатыка (дзяўчаты)

Стойка на лапатках з папераменным згінаннем ног, раўнавага "ластаўка". У групоўцы два кулькі наперад разам, два кулькі назад разам, паўшпагат і шпагат, пераварот бокам ("кола").

Камбінацыя, якая ўключае не менш як шэсць вывучаных элементаў <*>.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

Практыкаванні для развіцця сілы і сілавой трываласці двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы сцягна, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні сцягна, знешняй касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Практыкаванні з рознымі абцяжараннямі (вагой цела, вагой гантэлей, штангі, гіры, грузу і да т.п.); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцяў прадметаў

(эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да т.п.). Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчванні мышачнай масы.

Акрабатыка (юнакі)

У групоўцы два-тры кулькі наперад разам; у групоўцы два-тры кулькі назад разам; доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі; раўнавага "ластаўка", два перавароты бокам ("кола") разам; стойка на галаве і руках, на руках (з дапамогай).

Камбінацыя, якая ўключае не менш як пяць вывучаных элементаў <*>.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі;

выключыць практыкаванні: доўгі кулёк наперад штуршком дзвюма нагамі; два перавароты бокам (кола) разам; стойкі на галаве і руках.

Лыжныя гонкі

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і вольнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару "лесвічкай", "елачкай", "паўелачкай"; тармажэнне упорам, "пругам"; павароты пераступаннем і ў руху "пругам". Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Спартыўныя гульні

(вывучаюцца не менш за дзве з чатырох спартыўных гульняў)

Баскетбол. Перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, падчас руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху. Вядзенне мяча правай і левай рукой, папераменна правай і левай рукой, без зрокавага кантролю, са зменай хуткасці і напрамку руху; перахопы мяча падчас вядзення. Кідкі мяча па кальцы з месца адной рукой ад галавы <*>, штрафныя кідкі <*>, кідкі пасля вядзення і двух крокаў. Тактычныя ўзаемадзеянні ў нападзенні. Дзеянні гульца пры персанальнай і зоннай абароне. Гульня на адно кальцо "Стрытбол". Двухбаковая гульня.

Валейбол. Прыём мяча знізу <*>. Перадача мяча зверху <*>. Ніжняя і верхняя падачы <*> з трапленнем у зоны 1, 6 і 5 <*>. Другая перадача ў зоны 4 і 2. Нападальны ўдар. Блакіраванне нападальнага ўдару. Страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападальным удары. Двухбаковая гульня.

Гандбол. Перадачы мяча адной рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласць ад пляча, збоку, знізу і над галавой <*>. Перадачы і лоўля мяча ў тройках, з адскокам ад падлогі, пры сустрэчным руху <*>. Лоўля мяча дзвюма рукамі стоячы на месцы і ў руху. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем хуткасці перамяшчэння, абводкай праціўніка, перадачамі і кідкамі па варотах <*>. Індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу. Штрафны кідок <*>. Кідок з апорнага становішча <*>. Гульня варатара: адбіванне і лоўля мяча <*>. Двухбаковая гульня.

Футбол. Удары правай і левай нагой па мячы, які не рухаецца, і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні <*>, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Вядзенне мяча разнастайнымі спосабамі. Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі. Тэхніка-тактычныя звязкі: вядзенне - перадача, прыём - перадача, прыём - вядзенне - перадача <*>. Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў.

Рухавыя гульні і эстафеты на развіццё каардынацыйных здольнасцяў, гнуткасці, хуткасці (з вядзеннем мяча, абвядзеннем стоек, прыёмам і спыненнем мяча, ударамі па варотах), гульні з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара).

Гульня ў міні-футбол і футбол па спрошчаных правілах.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

ТЭСЦПРАВАННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Выкананне тэставых практыкаванняў плануецца настаўнікам на пачатак і заканчэнне навучальнага года. На працягу аднаго ўрока не рэкамендуецца выконваць больш за два тэставыя практыкаванні.

Пералік тэставых практыкаванняў для юнакоў:

бег 30 хвілін;

чаўночны бег 4x9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі;

падцягванне ў вісе на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-хвілінны бег.

Пералік тэставых практыкаванняў для дзяўчат:

бег 30 м;

чаўночны бег 4x9 м або скокі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну;

скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы ногі паасобку;

падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 хвіліну або падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну;

нахіл уперад са становішча седзячы на падлозе або нахіл уперад са становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы;

бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-хвілінны бег.

Умовы выканання тэставых практыкаванняў прадстаўлены ў [дадатку 2](#).

Вынікі, якія паказваюць вучні пры выкананні тэставых практыкаванняў, выкарыстоўваюцца для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў, планавання і карэкціроўкі зместу паўрочнага каляндарна-тэматычнага плана, распрацоўкі планаў-канспектаў урокаў.

10-бальная шкала ацэнкі ўзроўню развіцця рухальных якасцей вучняў прадстаўлена ў [табліцы 2](#).

10-бальная шкала ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіцці рухальных здольнасцей вучняў прадстаўлена ў [табліцы 3](#).

Табліца 2

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦЯ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЕЙ ВУЧНЯЎ X КЛАСА

Тэставыя практыкава нні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	высокі	вышэй за сярэдні	сярэдні	ніжэй за сярэдні	нізкі					
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 і

											больш
Чаўночны бег 4 x 9 м (с) або	8,8	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 і больш	ш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	135	125	118	110	104	96	90	83	75	60 і менш	ш
Скачок ў даўжыню 3 месца (см) або	247	242	236	231	225	215	204	193	182	171 і менш	ш
Трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	750	740	715	685	665	635	615	590	555	520 і менш	ш
Падцягванне ў вісе на перакладзінне (разоў) або	13	12	11	10	9	7	4	2	1	-	
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	15	13	12	10	9	7	5	3	2	1	
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)	17	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 і менш	ш

або										
Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычна й лаўцы (см)	14	12	10	9	7	4	2	0	-2	-4 і менш
Бег 1500 м (хв, с) або	5.25	5.39	5.52	6.06	6.19	6.46	7.13	7.40	8.07	8.34 і боль ш
Хадзьба 3000 м (хв, с) або	21.5 0	22.3 0	23.1 0	24.0 0	24.4 0	25.3 0	26.1 0	27.0 0	27.5 0	28.40 і боль ш
6-хвілінны бег (м)	1430	1400	1380	1350	1320	1300	1280	1250	1210	1170 і менш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 і боль ш
Чаўночны бег 4 х 9 м (с) або	9,8	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 і боль ш
Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хв (разоў)	139	133	126	120	114	110	104	92	85	76 і менш
Скачок ў даўжыню з месца (см) або	196	191	187	182	177	168	159	149	140	131 і менш

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча "седзячы, ногі паасобку" (см)	625	600	550	510	475	440	410	380	320	300 і менш
Падыманне тулава са становішча "лежачы на спіне" за 1 хв (разоў) або	58	56	54	52	50	46	42	38	34	30 і менш
Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хв (разоў)	37	34	30	27	25	22	20	15	10	7 і менш
Нахіл наперад з зыходнага становішча "седзячы на падлозе" (см) або	21	20	18	16	15	12	8	5	2	-2 і менш
Нахіл наперад з зыходнага становішча "стоячы на гімнастычна	22	20	18	16	14	11	9	6	3	2 і менш

й лаўцы" (см)										
Бег 1000 м (хв, с), або	4.38	4.50	5.03	5.15	5.27	5.52	6.16	6.41	7.07	7.30 і боль ш
Хадзьба 2000 м (хв, с), або	16.0	16.3 5	17.0 5	17.4 0	18.0	18.2 5	18.5 0	19.1 0	19.2 0	20.0 і боль ш
б-хвілінны бег (м)	1285	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980	910 і менш

Табліца 3

10-БАЛЬНАЯ ШКАЛА АЦЭНКІ ВУЧЭБНЫХ НАРМАТЫВАЎ ПА ЗАСВАЕНІ
ЎМЕНЯЎ, НАВЫКАЎ, РАЗВІЦЦЮ РУХАЛЬНЫХ ЗДОЛЬНАСЦЯЎ ВУЧНЯЎ X
КЛАСА

Кантрольны я практыкава нні	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнакі										
Бег 100 м (с)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 і боль ш
Бег 3000 м (хв, с)	13.2 0	14.0 5	14.4 5	15.2 5	16.0 5	16.5 0	17.4 0	18.3 0	19.2 0	19.21 і боль ш
Крос 2000 м (хв, с)	8.35	9.10	9.45	10.2 0	10.3 5	10.5 0	11.1 5	11.4 0	12.1 0	12.11 і боль ш
Крос 3000 м	13.3	14.1	14.5	15.3	16.1	17.0	17.5	18.5	19.4	19.46

(хв, с)	0	5	5	5	5	5	5	0	5	і боль ш
Скачок ў даўжыню (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 і менш
Скачок ў вышыню (см)	130	125	120	-	115	110	105	100	95	90 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 і менш
Кіданне гранаты 700 з с разбегу (м)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 і менш
Затрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с)	6	5	-	-	4	-	-	3	2	1 і менш
Пад'ём пераваротам на перакладзін е (разоў)	4	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Пад'ём сілай на перакладзін е (разоў)	4	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Згінанне і разгінанне рук ва	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 і менш

Ўпоры на брусах (разоў)										
Лыжныя гонкі 3 км (хв, с)	14.5 0	15.1 0	15.2 5	15.5 0	16.0 5	16.3 0	18.5 0	17.1 0	17.3 0	17.31 і больш
Лыжныя гонкі 5 км (хв, с)	26.1 0	27.0 0	27.5 0	28.4 0	29.3 0	30.0 0	30.3 0	31.0 0	31.3 0	31.31 і больш
Плаванне 50 м (хв, с); 50, 25 м - без уліку часу	1.05	1.10	1.13	1.17	1.20	1.25	1.30	50 м	-	25 м і менш
Дзяўчаты										
Бег 3000 м (хв, с)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 і больш
Крос 2000 м (хв, с)	10.3 2	11.0 0	11.2 8	11.5 4	12.2 0	12.4 0	13.0 0	13.2 0	13.4 0	13.41 і больш
Скачок ў даўжыню (см)	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 і менш
Скачок ў вышыню (см)	115	110	105	-	100	95	-	90	85	80 і менш
Кіданне мяча 150 г з разгону	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 і менш

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	16	15	10	8	6	5	4	3	2	1
Падцягванне на нізкай перакладзінне (разоў)	24	21	19	18	17	15	12	11	10	9 і менш
Лыжныя гонкі 3 км (хв, с)	16.00	16.30	17.05	17.50	18.15	18.55	19.20	19.50	20.30	20.31 і больш
Плаванне 50 м (хв, с); 25, 10 м - без уліку часу	1.05	1.10	1.13	1.16	1.20	1.25	1.30	25 м	-	10 м і менш

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ

Плаванне

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазасцёгнавых і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні сілавога характару для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту на сушы.

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам "кроль на грудзях". Плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; зыходнага становішча "лежачы на грудзях, рукі ўверсе" праплаванне адрэзкаў да 25 м з выкананнем грабка толькі левай рукой, потым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да т.п.; тое ж самае, але ўключаючы работу ног, з увагай да дыхання; плаванне спосабам "кроль на грудзях" у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25 - 50 м без уліку часу.

Плаванне спосабам "кроль на спіне": з зыходнага становішча "лежачы на грудзях, рукі ўверсе" праплаванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі з выкарыстаннем для падтрымкі ног дошак, надзіманых кругоў і да т.п.; плаванне спосабам "кроль на спіне" ў поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25 - 50 м без уліку часу.

Скачкі ў ваду. Скачкі ў ваду з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходных становішчаў седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Стартавы скачок у ваду з тумбачкі.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Плаванне:

абмежаваць праплаванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Базавыя рухі, уменні і навукі.

Разнавіднасці хады. Прыстаўны крок у бок, наперад і назад, скрыжаваны крок, варыянты крокаў ногі паасобку - ногі разам наперад, назад, у спалучэнні з паваротамі.

Разнавіднасці бегу. Бег на месцы, з рухам наперад і назад. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні розных форм бегу з воплескамі, згінаннямі і разгінаннямі рук, падыманнем і апусканнем рук і з кругамі.

Падскокі. З разгінаннем нагі наперад, убок, назад.

Падскокі ногі паасобку - ногі разам. З сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рукамі.

Пад'ём калена. Пад'ём калена з кругам рукой. Спалучэнні з бегу, падскокаў і пад'ёмаў калена.

Выпады. Спалучэнні разнавіднасцей бегу, падскокаў, пад'ёму калена, падскокаў ногі паасобку - ногі разам з выпадамі.

Махі. Спалучэнні з махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі

разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёму калена і махаў з рухамі рук.

Элементы цяжкасці.

Элементы дынамічнай сілы. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апорай на калені, ва ўпоры лежачы, ногі паасобку, ва ўпоры лежачы з апорай на адну нагу і (або) на адну руку. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апусканнем ва ўпор на перадплеччах.

Кругавыя рухі папераменна правай і левай нагой з зыходнага становішча "упор прысед на адной, другая - убок на насок".

Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча "лежачы на спіне, рукі ўверх або за галаву" падыманне і апусканне тулава. Упор вуглом з апорай (прыпадыманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або падыманне таза над падлогай у тым жа зыходным становішчы). Упор вуглом (сілавое затрыманне ног ва ўпоры): вугал, ногі паасобку, з апорай на адну руку; упор вуглом, ногі паасобку, упоры вуглом; ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы.

Скачкі. Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прызямленнем у паўпрысед, рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на 180° і на 360°. З апорай рукамі на гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі (на вугал, не меншы за 90°). Скачкі "нажніцы" (з пачарговым узмахам ног уперад).

Элементы гнуткасці і раўнавагі. Шпагаты і паўшпагаты. Мах у вертыкальны шпагат. Па чарзе чатыры махі. Па чарзе чатыры махі з паваротам на 360°. Раўнавага з затрыманнем нагі назад, убок, наперад. Павароты на 360° і 720° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопу.

Спецыяльная фізічная падрыхтоўка.

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка. Утрыманне: упору лежачы на сагнутых руках, ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы; тулава прагнуўшыся ва ўпоры лежачы на сцёгнах, ног пад прамым вуглом ва ўпоры седзячы на гімнастычнай лаўцы.

Спецыяльная хуткасна-сілавая падрыхтоўка. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы на каленях з воплескамі; з зыходнага становішча "лежачы на спіне, рукі ўверсе", пераход у сед у групоўцы і вяртанне ў зыходнае становішча, павароты кругом з упору лежачы ў правы і левы бок; скачковыя практыкаванні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

Аэробіка спартыўная. Развучванне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый аэробікі

спартыўнай, якія змяшчаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў. Спаборніцтвы ў выкананні вывучаных звязак і кампазіцый.

Гімнастыка атлетычная (юнакі)

Фарміраванне правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы; па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі з захаваннем правільнай паставы.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнкі: пад'ёмы на наскі з абцяжараннем;

для мышцаў спіны: нахілы ўперад са штангай за галавой; цяга штангі да грудзей у становішчы "лежачы", цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахіле, падцягванні на перакладзіне;

для мышцаў грудзей: жым гантэлей на нахіленай лаўцы галавой уніз, жым штангі вузкім хопам, развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы "лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз";

для мышцаў плечаваго пояса: жым гантэлей стоячы, цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле, развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы, падыманне гантэлі адной рукой у становішчы "лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45°";

для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45°, седзячы, хопам зверху, разгінанне рук са штангай з-за галавы, з-за галавы стоячы; у становішчы "лежачы на нахіленай лаўцы";

для мышцаў брушнага прэса: падцягванне каленяў да грудзей седзячы, нахілы тулава ў бакі;

для мышцаў сцягна: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палавіну або тры чвэрці амплітуды).

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцяў вучняў

Красавы бег працягласцю ад 15 - 20 да 30 - 40 мін з частатой пульсу 120 - 140 уд. /мін; пераменны, паўторны бег; гульня ў футбол, баскетбол, гандбол.

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжараннем вагой уласнага цела, з

пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцяў прадметаў (экспандары). Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі і ўключаюць да 8-12 станцый.

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай на падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Падыманне на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях. Цяга штангі да грудзей шырокім хопам у нахіле, у становішчы "лежачы", падцягванне на перакладзіне шырокім хопам. Нахілы ўперад са штангай за галавой. Жым штангі на гарызантальнай і нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хопам. Жым гантэлей у становішчы "седзячы". Цяга блока адной рукой. Згінанне і разгінанне рук з гантэлямі, са штангай у локцевых суставах. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі, са штангай з-за галавы. Падыманне каленяў да грудзей у становішчы "седзячы". Нахілы тулава ў бакі. Цяга блока ўніз у становішчы "стоячы на каленях". Частковыя прысяданні ў становішчы стоячы са штангай на плячах, ногі на шырыні плячэй, пад пяткі падкладзці брусок вышыняй 3 - 5 см. Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы. Развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы "лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы" да 45°. Пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы "лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хопам зверху". Выпрамленне рук з гантэлямі ў становішчы "нахіл ўперад". Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы "лежачы на лаўцы".

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы:

знізіць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

у гульні ў футбол, баскетбол, гандбол абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

абмежаваць інтэнсіўнасць практыкаванняў на гімнастычных снарадах, у комплексах кругавой трэніроўкі.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату.

Падскокі:

абмежаваць колькасць выкананых падскокаў.

Махі:

абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выконваемых скачкоў.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

абмежаваць вагу абцяжарвання;

абмежаваць падцягванне на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры, выпады наперад са штангай на плячах у паўпрыседзе, прысяданні са штангай на грудзях.

Баскетбол

Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты ў становішчы стоячы на месцы, развароты.

Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча ў становішчы "стоячы на месцы" і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, адной і дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнямі і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў "лоўля - перадача - паварот".

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, пасля вядзення і двух крокаў, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў "перадача - лоўля - вядзенне - кідок".

Захоп мяча - вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча ў становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай упоперак поля. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні гульца без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом.

Вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кальцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кальцы.

Індывідуальныя дзеянні пры нападзенні: кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку і спосабу перадачы з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці суперніка, выбар і прымяненне падманых дзеянняў супраць абаронцы; узаемадзеянне гульцоў нападзення і абароны паміж сабой для завяршэння атакі. Камандныя дзеянні: нападзенне з выхадам у адрыў. Зонная абарона.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў баскетбол.

Валейбол

Перамяшчэнне прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прызямленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бок на сцягну і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з перамай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем уздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакавальны ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з другой, трэцяй і чацвёртай зоны, атакавальны ўдар з другой лініі. Падманны атакавальны ўдар. Блакіраванне атакавальнага ўдару.

Ніжняя і верхняя прамае падача з пападаннем у 1, 5 і 6-ю зоны.

Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакавальнага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці супернікаў, выбар і прымяненне падманых дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: блакіраванне атакавальнага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака "іншым тэмпам", выкарыстанне ў гульні "лібера".

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валейбол.

Гандбол

Перамяшчэнне скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з выскокваннем і прызямленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагі. Падзенне на рукі, на сцягну і тулава з месца і з разбегу.

Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава) у становішчы "стоячы на месцы", у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай хуткасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлэстам, штуршком, кісцевая) на кароткую адлегласць ва ўсіх напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі "ў адзін дотык". Перадача мяча на далёкасць адной рукой хлэстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, шматударнае на высокай хуткасці перамяшчэння з пераследам. Вядзенне на вялікай хуткасці, з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлэстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку ў вышыню і ў даўжыню, з рознымі спосабамі бегу, рознай траекторыяй (гарызантальнай, зыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці. Кідок мяча адной рукой у падзенні з прызямленнем на руку і сцягну.

Тактыка нападения: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці варатара, выбар і прымяненне фінта супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае нападение па сістэме расстаноўкі 4:2, нападение 6:0 з выходам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3:3, абарона ў меншасці 5:6 і 4:6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і нападальнікамі.

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў гандбол.

Футбол

Гульні і эстафеты з футбольным мячом, рухавыя гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гнуткасці, хуткасці. Гульні з вядзеннем мяча, абвядзеннем стоек, прыёмам і затрымкай мяча, з ударамі па варотах, на збліжэнне з супернікамі, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), гульні ў "лабірынт" (з мячом і без мяча), шматпланавыя гульні. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы; удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом; гульні і эстафеты на развіццё спрыту, трываласці падчас гульні, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам раздзялення поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы, па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: вядзенне - перадача, прыём - перадача, прыём - вядзенне - перадача і да т.п.

Удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне - адбіранне мяча, абвядзенне - адбіранне - удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне ўвагі, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападальнікаў супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападальніка, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да т.п.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцяў, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў, гульні з бегам, скачкамі, перадачамі і лоўляй мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннем, рыўкамі, скачкамі і іншымі практыкаваннямі, набліжанымі па сваім характары да гульні ў футбол), хуткасна-сілавых якасцяў, сілы (практыкаванні з нязначнымі абцяжараннямі).

Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай, мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Тэніс настольны

Бег 10, 30, 60 м, бег з паскарэннем, чаўночны бег 4x9 м, 6x20 м, 10x5 м. Чаўночны бег з вар'іраваннем звычайнага бегу з бегам спінай уперад. Бег з максімальнай хуткасцю 5x30 м, 10x30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі трайныя і пяцярныя з месца штуршком дзвюма нагамі. Выскокванне ўверх з нізкага прыседу. Прысяданні па чарзе на правай і левай назе. Скачкі на адной назе з паваротамі на 180°. Паскарэнне пасля скачкоў з паваротамі на 180° і 360°. Скачкі з боку ў бок са спружыністымі прысяданнямі. Пераскокванне праз гімнастычную лаўку правым і левым бокам. Выскокванне ўверх з высокім падыманнем сцёгнаў.

Выкруты рук назад з гімнастычнай палкай з паступовым памяншэннем шырыні хопу.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360° (з прысяданнем, перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ. Імітацыя адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, наперад і назад. Імітацыя падач з падманым рухам корпуса і рукі з ракеткай. Імітацыя ўдараў у розным тэмпе перад люстэркам. Імітацыя ўдараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальнага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сценку і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з

дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цель адной кісцю, кісцю і перадплеччам, усёй рукой і корпусам.

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня "негульнявой" рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вывучанага ўдару. Удар на сталё па дыяганалі. Змена напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змена траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па зменным прыходным кручэнні.

Змена тэмпу гульні. Спартыўнага ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня "трохвугольнікам" з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вывучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаным ударам па кароткім і доўгім прыходных мячах. Гульня і спартыўнага на дакладнасць траплення ў абзначаныя на сталё зоны. Гульня "васьмёркай" па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па ўзыходзячым, сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абзначаныя на сталё зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абзначаныя на сталё зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Паварты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі злева і накатам.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абзначаныя на сталё зоны. Спалучэнне зрэзкісправа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне вывучаных тэхнічных і тактычных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам

кардырэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з максімальнай хуткасцю 5x30 м, 10x30 м з інтэрваламі адпачынку да 1 мін.

Скачкі:

абмежаваць інтэнсіўнасць скачкоў, выскокванняў і пераскокванняў.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Лёгкая атлетыка

Паўторны бег з паскарэннем 60 - 80 м, з ходу на адрэзках 20 - 60 м, з высокага і нізкага старту на адрэзках 20 - 80 м.

Прабяганне адрэзкаў 20 - 60 м з зададзенай інтэнсіўнасцю, адрэзкаў 80 - 300 м - з фіксаваным часам адпачынку.

Выбяганне па камандзе з розных зыходных становішчаў 10x20 м.

Бег на адрэзках 80 - 150 м па віражы і па прамой.

Бег на адрэзках 100 + 150 + 200 + 100 м.

Скачок у даўжыню: 1) адштурхоўванне ў спалучэнні з палётам у кроку; 2) тэхніка прызямлення; 3) пераход ад разбегу да штуршка і рытм апошніх крокаў; 4) дакладнае трапленне на брусок з поўнага разбегу; 5) палётная фаза адным са спосабаў скачка.

Скачкі ў даўжыню з няпоўнага разбегу з прымяненнем розных дапаможных сродкаў (мосціка, бар'ераў і інш.).

Скачок у вышыню: 1) тэхніка адштурхоўвання; 2) дугападобны і хуткі разбег; 3) пераход праз планку.

Скачкі ў вышыню з прамога і дугападобнага разбегу з прымяненнем дапаможных сродкаў. Скачкі з няпоўнага і поўнага разбегу з прымяненнем мосціка для адштурхоўвання.

Кіданне і штурханне набіўнага мяча рознымі спосабамі адной і дзвюма рукамі.

Кіданне мяча вагой 150 г з поўнага разбегу.

Кіданне гранаты вагой 700 г з разбегу па калідоры 10 м.

Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы.

Бег:

выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах, абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя. Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы каньковыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай)

кругам, павароты махам правай (левай) праз лыжу назад кругам.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, "лесвіччай", "паўелачкай", "елачкай".

Тармажэнне упорам, "пругам".

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі пераступання, пералажання. Пераадоленне бугроў (30-50 см вышыней) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вивучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Бег на лыжах:

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

ПРЫКЛАДНЫЯ ДАМАШНІЯ ЗАДАННІ

Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12 - 14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай, гантэлямі, эспандарамі. Падцягванні ў вісе са становішча "стоячы" на нізкай перакладзіне (дзяўчаты). Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава са становішча "лежачы на спіне, рукі за галавой". Падыманне і апусканне прамых ног са становішча "лежачы на спіне" з дакрананнем да падлогі за галавой. Падыманне і апусканне, развядзенне і звядзенне рук з гантэлямі 1-3 кг. З зыходнага становішча "стоячы" ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай назе з гантэлямі ў руках. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка "Фламінга").

Раўнамерны бег да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі). Паўторны бег з высокім падыманнем сцягна і максімальнай частатой рухаў. Скачкі праз кароткую скакалку.

Язда на веласіпедзе да 8 - 10 км.

Хадзьба на лыжах да 3 - 5 км.

Падрыхтоўка і ўдзел у фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах і спартыўных спаборніцтвах.

ГЛАВА 3

ПАТРАБАВАННІ ДА ВУЧНЯЎ, ЯКІЯ ЗАКАНЧВАЮЦЬ X КЛАС УСТАНОВЫ АГУЛЬнай СЯРЭДняй АДУКАЦЫі

Патрабаванні да вучняў, якія заканчваюць X клас установы агульнай сярэдняй адукацыі, забяспечваюць да іх кампетэнтнасны падыход і з'яўляюцца крытэрыямі засваення вучэбнага матэрыялу вучэбнай праграмы.

Вучні павінны ведаць і разумець:

тэрміны "алімпізм", "алімпійскі рух", "спорт", "фізічная культура", "Алімпійскія гульні" і "Паралімпійскія гульні";

ролю і значэнне Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК) ў развіцці алімпійскага руху ў Рэспубліцы Беларусь;

сацыяльную і асобасную значнасць фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

назвы зімовых і летніх алімпійскіх і неалімпійскіх відаў спорту;

змест здаровага ладу жыцця;

уплыў заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

віды самакантролю ў працэсе заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

прыкладное і аздараўленчае значэнне відаў спорту, якія вывучаюцца;

правілы спаборніцтваў вывучанага гульнявога віду спорту.

Вучні павінны ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін і папярэджання траўманебяспечных сітуацый падчас вучэбных заняткаў, наведвання спартыўных і іншых масавых мерапрыемстваў;

правілы падрыхтоўкі месцаў заняткаў, страхоўкі, самастрахоўкі, узаемадапамогі;

правілы асабістай і грамадскай гігіены пры занятках фізічнай культурай і

спортам;

патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбныя і выхадныя дні ў розныя перыяды года;

патрабаванні да захавання і фарміравання правільнай паставы;

правілы вымярэння і ацэнкі ўзроўню свайго фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці;

правілы складання і выканання комплексу практыкаванняў для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Вучні павінны ведаць і ўмець правільна выконваць:

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы і прафілактыкі захавання зроку;

тэставыя практыкаванні для вызначэння ўзроўню развіцця рухальных якасцяў;

кантрольныя практыкаванні для ацэнкі вучэбных нарматываў па засваенні ўменняў, навыкаў, развіццю рухальных якасцяў.

Вучні павінны ўмець выкарыстоўваць набытыя кампетэнцыі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці:

для захавання здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

для аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

для пастаяннай падтрымкі правільнай паставы;

для выканання індывідуальнага рухальнага рэжыму вучэбнага і выхаднага дня;

для ацэнкі свайго ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці;

для вымярэння і ацэнкі свайго ўзроўню фізічнага развіцця;

для заняткаў плаваннем (праплываць не менш за 25 м любым спартыўным спосабам плавання);

для ўдзелу ў спартыўных і рухавых гульнях, фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемствах;

для ўдзелу ў судзействе спартыўных спаборніцтваў;

для дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях.

Дадатак 1
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
"Фізічная культура і здароўе"
для X класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

МЕТОДЫКА ПРАВЯДЗЕННЯ ПРОБЫ З 20 ПРЫСЯДАННЯМІ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАГА СТАНУ АРГАНІЗМА І ДАЗІРАВАННЯ ПАРАМЕТРАЎ ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ

Методыка: адпачынак 5 мін. Падлік частаты сардэчных скарачэнняў (ЧСС) за 10 с (пералік за 1 мін). Даецца дазіраваная нагрузка ў выглядзе 20 прысяданняў за 30 с. Пасля нагрузки падлічваецца ЧСС за першыя 10 с з кожнай мінуцы аднаўлення (пералік за 1 мін).

Для дазіравання параметраў фізічнай нагрузки ажыццяўляецца дзяленне вучняў на падгрупы ў залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення.

Дазіраванне параметраў фізічнай нагрузки

Падгрупы вучняў у залежнасці ад узроўню прыросту ЧСС на першай мінуцы і часу аднаўлення	Аб'ём фізічнай нагрузки	Інтэнсіўнасць фізічнай нагрузки
Прырост ЧСС < 50% і час аднаўлення < 3 мін	Як у асноўнай групе	Як у асноўнай групе
Прырост ЧСС ад 50 да 75%	Як у асноўнай	Зніжана на

	групе	20%
Прырост ЧСС > 75% і час аднаўлення ЧСС > 5 мін	Зніжаны на 20%	Зніжана на 30%

Дадатак 2
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
"Фізічная культура і здароўе"
для X класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ РАЗВІЦЦЯ РУХАЛЬНЫХ ЯКАСЦЯЎ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў па бегу, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца "0" балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 секунды.

Хадзьба 2000, 3000 метраў выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэставае практыкаванне асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напэўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або "зрзаць" дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца "0" балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

6-хвілінны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 або 20 метраў. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па сканчэнні шасці мінут настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, свісток), пасля якога вучні

пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Потым настаўнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадоленай дыстанцыі з улікам колькасці поўных кругоў і той часткі бегавой дарожкі, дзе вучань перайшоў на крок.

Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або "зрзаць" дыстанцыю. Вучням, якія парушылі ўказаныя правілы, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання тэставых практыкаванняў выстаўляецца "0" балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 10 метраў.

Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча "віс хопам зверху". Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванне, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбароддзе вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасцю выпрамяюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча "лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, стопы ног зафіксаваныя". Вугал у каленным суставе павінен складаць 90°.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапатак да гімнастычнага мата.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 хвіліну выконваецца на гімнастычным маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік ці другі вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90° да моманту дакранання галёнкай да гімнастычнай палкі, якую загадзя замацавалі ў нерухомым становішчы або якую ўтрымлівае настаўнік. Затым падыспытны апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнага мата. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 хвіліны.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становішча "ўпор на паралельных брусах, рукі выпрамяленыя ў локцевых суставах, ногі паралельныя". Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90°, і, выпрамяляючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, скрыжоўваць ногі, а таксама выконваць рыўковыя рухі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў

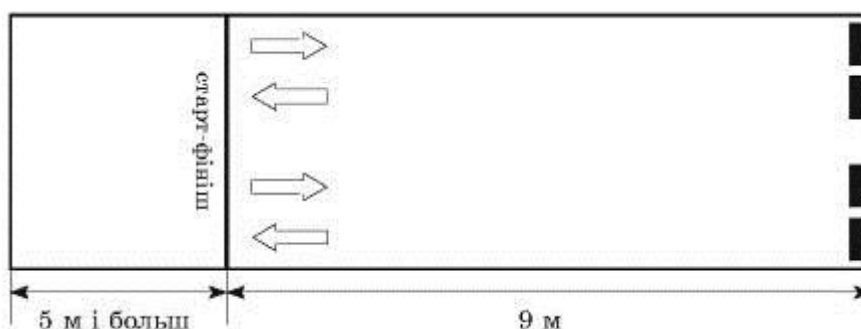
рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Бег 30 метраў праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту.

Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў па бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 секунды.

Скачкі праз кароткую скакалку за 1 хвіліну выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі выконваецца толькі наперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкі прамысловай вытворчасці або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-абцяжаральнікі. Пры памылцы ў час выканання скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 секунд або 1 хвіліны.

Чаўночны бег 4x9 метраў выконваецца ў спартыўнай зале на палавіне валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу не большая за 2 чалавекі. Кожнаму вучню даецца 2 спробы запар. Па камандзе "Падрыхтавацца!" вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту ў напрамку пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50x50x100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго.



Па камандзе "Марш!" вучні бягуць да пярэдняй лініі, дзе кожны бярэ адзін брусок (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі "старт-фініш", кладуць на яе (ці за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць свой другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі "старт-фініш" і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках.

Час выканання чаўночнага бегу кожным вучнем фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 секунды. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Скачок у даўжыню з месца выконваецца штуршком дзвюма нагамі на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

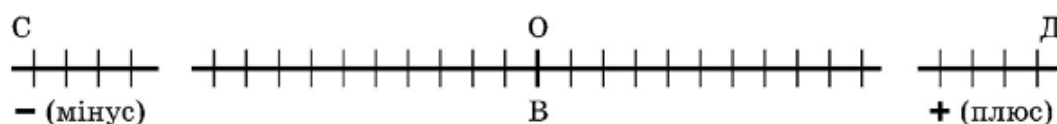
Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі злітна без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча "седзячы, ногі паасобку, пяткі на кантрольнай лініі". Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даецца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 сантыметра. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча "седзячы на падлозе".

Вучань садзіцца на падлогу з боку знака "-" (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі "ОВ" упіраюцца ва ўпоры для ног, стопы вертыкальна. Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 секунды. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнёных (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.



Нахіл уперад з зыходнага становішча "стоячы на гімнастычнай лаўцы". Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча, "пяткі і наскі ног разам". Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Вучань кладзе адну далонь

на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 секунды. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнёных (!) сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 сантыметра.

Дадатак 3
да вучэбнай праграмы
па вучэбным прадмеце
"Фізічная культура і здароўе"
для X класа ўстаноў агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання

**ВУЧЭБНЫ МАТЭРЫЯЛ ПА СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯХ, ЯКІ
РЭКАМЕНДАваны ДЛЯ ВЫВУЧЭННЯ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ
"ГАДЗІНА ЗДАРОЎЯ І СПОРТУ"
(35 гадзін)**

Баскетбол

Інвентар для гульні ў баскетбол, яго захоўванне і догляд. Абсталяванне месцаў заняткаў баскетболам у спартыўнай зале і на адкрытай пляцоўцы.

Правілы гульні. Правы і абавязкі гульцоў. Памеры пляцоўкі для гульні і баскетбольнага мяча. Гульнявы час. Пачатак гульні. Спрэчны мяч. Укідванне мяча з-за бакавой і пярэдняй ліній. Парушэнні правіл: прабежка, дваіное вядзенне.

Стойка баскетбаліста - высокая, сярэдняя, нізкая. Хадзьба, бег, перамяшчаючыся тварам наперад. Перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі тварам, правым, левым бокам наперад, спінай наперад. Бег па перыметры пляцоўкі з паскарэннямі і запавольваннямі, чаўночны бег. Скачкі з кароткага разбегу штуршком дзвюма нагамі, штуршком адной нагой. Спыненне скачком. Спыненне двума крокамі. Павароты стоячы на месцы наперад і назад. Павароты ў спалучэнні з рухамі і спыненнямі.

Стойка абаронцы з выстаўленай нагой наперад, з размяшчэннем ступняў ног на адной лініі. Рознае становішча рук падчас перамяшчэння тварам наперад, спінай

наперед. Перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ў бакі, назад, наперед. Спалучэнне спосабаў перамяшчэння са спыненнямі і паваротамі. Перамяшчэнні ў абароннай стойцы па сігналах.

Перадачы мяча дзвюма рукамі. Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей. Лоўля мяча дзвюма рукамі і адной рукой пры сустрэчным руху. Лоўля мяча, які коціцца, дзвюма і адной рукой. Лоўля мяча, які ляціць нізка. Лоўля мяча ў скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнямі, паваротамі.

Перадачы мяча дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча з месца і ў руху. Спалучэнне прыёмаў "лоўля - перадача - паварот", "паварот - лоўля - перадача".

Вядзенне мяча з высокім адскокам на месцы, у руху са змяненнем напрамку і вышыні адскоку. Вядзенне мяча з абводкай перашкод. Вядзенне мяча ў спалучэнні са спыненнямі і паваротамі, кідком мяча ў карзіну. Эстафеты з вядзеннем мяча.

Захоп мяча. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які спыніўся пасля вядзення і стаіць на месцы. Супрацьдзеянне вядзенню. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча, стоячы з боку, з-за спіны пры перадачы, выкананай упоперак поля або ўздоўж пляцоўкі.

Кідкі мяча па кальцы дзвюма рукамі ад грудзей. Кідок мяча адной рукой ад пляча. Кідкі мяча па кальцы з блізкай адлегласці. Кідкі мяча пад вуглом да шчыта з адскокам ад шчыта, у руху. Кідкі мяча з наступным рухам за кідком. Штрафныя кідкі. Спалучэнне прыёмаў "перадача - вядзенне - кідок".

Тактыка нападзення - дзеянні гульцоў без мяча і з мячом.

Выбар спосабу, напрамку і хуткасці перамяшчэння. Спалучэнне вивучаных спосабаў перамяшчэння з мэтай вызвалення ад апекі абаронцы. Выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом.

Прымяненне паваротаў з мэтай прыкрывання мяча ад праціўніка.

Выкарыстанне вивучаных спосабаў перадачы мяча ў залежнасці ад адлегласці і напрамку, становішча абаронцы. Мэтазгоднасць вядзення мяча, выбар напрамку вядзення мяча.

Выбар спосабу выканання кідка мяча па кальцы з ліку вивучаных кідкоў у залежнасці ад гульнявой сітуацыі.

Прымяненне вивучаных спосабаў абароннай стойкі ў залежнасці ад месца становішча нападальніка, які валодае мячом і без мяча.

Супрацьдзеянне выхаду на свабоднае месца для атрымання мяча.

Выбар моманту і прымяненне вырывання і выбівання мяча з рук гульца для перахопвання мяча. Дзеянні аднаго абаронцы супраць двух нападальнікаў. Дзеянні абаронцаў пры абароне зоннай 2:1:2. Пераход ад асабістай абароны да зоннай.

Абарона пры ўвядзенні мяча з-за бакавой, пярэдняй ліній, пры спрэчным. Расстаноўка і групавыя дзеянні пры выкананні штрафнога кідка.

Шматразовае паўтарэнне вывучаных тактычных дзеянняў (індывідуальных, групавых, камандных) у абароне і нападзенні без супраціўлення і з супраціўленнем.

Эстафеты з выкананнем асобных тэхнічных баскетбольных прыёмаў у розных спалучэннях. Гульні, якія падводзяць да баскетбола, - "Мяч капітану", "Барацьба за мяч".

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях. Вучэбныя гульні па правілах міні-баскетбола.

Валейбол

Агульная фізічная падрыхтаванасць - фундамент спартыўнага майстэрства. Узроставыя асаблівасці выхавання фізічных якасцяў. Паказанні і проціпаказанні да заняткаў валеяболам.

Значэнне фізічнай падрыхтоўкі валеябалістаў для развіцця спецыяльных фізічных якасцяў. Агульныя паняцці пра рухальнае ўменне і рухальны навык, ступень гатоўнасці да авалодання тэхнічным прыёмам. Паняцце пра спартыўную трэніроўку і спартыўную форму. Паняцце пра стомленасць і ператамленне. Меры папярэджання ператрэніраванасці.

Правілы гульні. Правы і абавязкі гульцоў і суддзяў. Пачатак гульні, колькасць партый, правіла трох дотыкаў, лік гульні. Пераможца і пераможаны.

Папярэдня падрыхтоўка, накіраваная на выхаванне "адчування мяча": практыкаванні, рухавыя гульні і эстафеты з кідкамі, перадачамі, лоўляй, перакочваннем, жангліраваннем мяча з рознага зыходнага становішча, на месцы і ў руху.

Перамяшчэнні гульца ў высокай, сярэдняй, нізкай стойках: прыстаўныя крокі, дваіны крок, скачок, бег, скачкі, спыненні пасля перамяшчэнняў. Перамяшчэнні па арыенцірах, па гукавым сігнале, спалучэнне перамяшчэнняў са спыненнямі.

Перадача мяча дзвюма рукамі зверху на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары з адскокам ад падлогі, у пары, над сабой.

Перадача мяча дзвюма рукамі знізу на месцы: з ударам аб сцяну, з адскокам ад падлогі; у пары (з адскокам ад падлогі і без адскоку), над сабой (з адскокам ад падлогі і без адскоку).

Падача ніжняя прамая: у сцяну, у пары, праз сетку на 3 - 6 метраў ад яе, паступова павялічваючы адлегласць, праз сетку на 8 метраў ад яе, з месца падачы. Верхняя прамая перадача на сілу і дакладнасць у зоны 1, 6, 5 пляцоўкі. Падача ў скачку.

Прамы нападны ўдар з розных зон пярэдняй лініі з перадач, розных па вышыні і хуткасці. Нападныя ўдары з пераводам направа з паваротам і без павароту тулава. Удары больш слабай рукой. Кісцевыя і падманныя ўдары.

Блакаванне нападнага ўдару: адзіночнае, групавое, зонае. Страхоўка і самастрахоўка дзвюма і адной рукой.

Прыём падач і нападных удараў знізу дзвюма рукамі. Прыём мяча знізу адной рукой, накіраваны ў зону размяшчэння "злучнага" гульца. Прыём падманных нападных удараў і мячоў, якія адскочылі ад сеткі.

Эстафеты і спаборніцкія заданні з выкананнем тэхнічных валебольных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

Гандбол

Зараджэнне гандбола як спартыўнай гульні. Правілы гульні ў гандбол. Жэсты суддзяў у гульні. Гісторыя беларускага гандбола. Гандбол у праграме Алімпійскіх гульняў. Рэспубліканскія і міжнародныя спаборніцтвы па гандболе. Пляцоўка і мяч для гульні ў гандбол і міні-гандбол. Прафілактыка траўматызму: размінка, выкананне патрабаванняў да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Бег са змяненнем хуткасці перамяшчэння, па прамоі і зігзагам з выскокваннем на адной назе; бег зігзагам з рэзкім змяненнем напрамку руху (выпадам убок); пераход ад бегу спінай наперад да бегу тварам наперад і наадварот.

Скачкі ў правы і левы бок (у вышыню і даўжыню) штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне на рукі і грудзі, падзенне на сцягну з перакатам на спіну.

Вядзенне мяча штуршком, ударам, падкідваннем адной рукой, папераменна правай і левай рукой пры руху па прамоі, змейкай, васьмёркай, чаўнаком. Вядзенне

адначасова двух мячоў. Вядзенне з пераследам. Увядзенне мяча ў гульню перадачай адной рукой з-за бакавой лініі.

Жангліраванне двума мячамі. Спыненне мяча, які коціцца, правай і левай рукой.

Перадачы мяча правай і левай рукой пры паралельным і сустрэчным руху. Перадача мяча адной рукой хлёстам зверху, збоку з месца і з разбегу, у апорным становішчы і ў скачку партнёру, які рухаецца ў адным напрамку, у процілеглым напрамку. Перадача мяча з пераадоленнем перашкод (стойкі, шырмы, абаронца актыўны і пасіўны).

Лоўля мяча, які ляціць на розным узроўні і з розных напрамкаў, адной і дзвюма рукамі ў руху, скачку. Лоўля мяча адной рукой без захопу пальцамі (выцягнуць руку, перасякаючы напрамак палёту мяча).

Кідкі мяча па варотах левай і правай рукой з апорнага становішча і ў скачку. Кідок адной рукой хлёстам зверху з адбітым адскокам; кідок хлёстам збоку са слізгальным адскокам у апорным становішчы. Кідок у скачку хлёстам зверху, штурхаючыся рознаіменнай нагой, з прамога разбегу і пад вуглом у адносінах да варот. Кідок у падзенні з прызямленнем на рукі. Сяміметровы штрафны кідок у апорным становішчы.

Супрацьдзеянні: выбіванне мяча адной рукой пры шматударным вядзенні праціўніка на месцы, перамяшчаючыся крокам, бегам; блакіраванне мяча дзвюма рукамі зверху, збоку, знізу на месцы, з разбегу, у скачку.

Гульня варатара: перамяшчэнні прыстаўным крокам у плошчы варот, стойка на сагнутых і прамых (пры кідку з краю) нагах, адбіванне мяча дзвюма рукамі знізу і зверху, адной рукой збоку, адной нагой (выпад). Выбар пазіцыі ў варотах адносна напрамку кідка.

Тактыка напаўнення. Скрыты адыход ад абаронцы без мяча і выбар месца для ўзаемадзеяння з партнёрам. Падманныя дзеянні перамяшчэннем і адкрыты адыход з мячом і без мяча. Паралельныя ўзаемадзеянні двух і больш нападальнікаў "на сцяжку" і "без сцяжкі" абаронцаў. Унутранае крыжовае ўзаемадзеянне.

Камандныя дзеянні ў напаўненні: узаемадзеянне пры вуглавым, бакавым, вольным кідках; імклівае напаўненне "адрыў"; пазіцыйнае напаўненне з пачатковай расстаноўкай 1:5.

Тактыка абароны. Апека гульцоў без мяча: выбар адлегласці да нападальніка адносна хуткасці яго перамяшчэння і становішча гульца з мячом; асабістая абарона па ўсім полі. Пераключэнне на апеку іншага гульца змяненнем паміж двума абаронцамі падапечных нападальнікаў.

Эстафеты і саборніцкія заданні з выкананнем вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у розных спалучэннях.

Выкарыстанне спалучэнняў вывучаных прыёмаў тэхнікі ў гульнявых сітуацыях і ў вучэбнай гульні.

Футбол

Узнікненне і развіццё гульні ў футбол у Рэспубліцы Беларусь (1906 - 1941 гг.). Пасляваенны футбол у рэспубліцы: стварэнне спартыўных школ, удзел ва ўсесаюзных і рэспубліканскіх саборніцтвах (ад "Скуранога мяча" да чэмпіянату Рэспублікі Беларусь у 1982 г.) дзяцей, юнакоў, дарослых (1945 - 1991). Сучасны стан футбола ў Рэспубліцы Беларусь. Фактары развіцця самай папулярнай гульні ў Беларусі, Еўропе і іншых рэгіёнах свету. Асноўныя рэспубліканскія і міжнародныя саборніцтвы.

Прычыны, якія прыводзяць да футбольнага траўматызму. Найбольш тыповыя траўмы футбалістаў. Прафілактыка траўматызму: патрабаванні да месцаў правядзення заняткаў, інвентару, адзення і абутку.

Правілы гульні ў футбол. Гульнявое поле (памеры, гульнявая паверхня, лініі на полі, зоны і месцы). Памеры футбольных і міні-футбольных варот. Памеры, вага, стандарты футбольных мячоў. Удзельнікі гульні (састаў каманды, асноўны састаў, запасныя гульці, капітан каманды, судзі). Гульнявая форма. Замена гульцоў. Гульнявы час. Перапынкі і затрымкі. Паводзіны гульцоў (сумленняя гульня, парушэнні і санкцыі). Пераможца і пераможаны ў гульні, нічыіны вынік.

Вядзенне мяча адной нагой рознымі часткамі і бокам ступні з рознай хуткасцю, у розных напрамках.

Вядзенне мяча папераменна правай і левай нагой па прамой, змейкай, васьмёркай, чаўнаком.

Вядзенне адначасова двух мячоў.

Перадачы, удары і спыненні мяча правай і левай нагой.

Спыненне мяча, які ляціць, нагой, грудзямі.

Падманныя дзеянні і адбор мяча выбіваннем, блакаваннем ступні, штуршком у плячо.

Удары па нерухомым мячы сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, наском з пападаннем у вароты.

Жангліраванне мячом адной нагой, папераменна правай і левай нагой, нагамі і галавой.

Гульня вратара: лоўля мячоў, якія коцяцца і ляцяць насустрач, лоўля і адбіванне мяча рукамі, стоячы на месцы і ў руху, лоўля мяча рукамі ў падзенні, увядзенне мяча ў гульню кідком адной рукой, ударам нагой па нерухомым мячы і пасля накідвання.

Эстафеты і рухавыя гульні з вядзеннем і перадачамі мяча.

Дзеянні з мячом (вядзенне, перадачы, спыненні, прыём мяча і інш.) у спалучэнні з выкананнем заданняў па зрокавым сігнале; перадачы мяча ў парах, тройках у руху; гульнявыя практыкаванні ў розных нераўналікіх саставах на пляцоўках розных памераў і канфігурацый з рознымі задачамі атакавальнага або абарончага плана; азнаямленне з фазамі гульні (пачатак, развіццё і завяршэнне атакі; дзеянні пасля зрыву атакі і метады арганізацыі абароны); удзел у спаборніцкіх гульнях у малых саставах, на паменшаных палях.

Гульня ў футбол і міні-футбол па спрошчаных правілах 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі станам кардырэспіраторнай сістэмы.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Тэніс настольны

Асноўныя напрамкі і этапы развіцця настольнага тэніса ў Беларусь Кароткія звесткі пра стан настольнага тэніса за мяжой. Настольны тэніс у праграме Алімпійскіх гульняў. Міжнародная федэрацыя настольнага тэніса (ITTF), федэрацыя настольнага тэніса (ETTU). Дасягненні беларускіх спартсменаў.

Правілы гульні. Удасканаленне інвентару. Відазмяненне тэхнікі настольнага тэніса. Віды спаборніцтваў: асабістыя, камандныя, асабіста-камандныя першынствы, розыгрыш кубкаў, чэмпіянаты. Сістэмы розыгрышу: з выбываннем, кругавая, змешаная. Правілы бяспекі на занятках настольным тэнісам. Рацыянальная тэхніка - неабходная ўмова дасягнення высокіх спартыўных вынікаў у настольным тэнісе.

Абсталяванне спартыўнай залы для гульні ў настольны тэніс. Тэнісныя стол, сетка, ракеткі, мячы. Тэхнічныя сродкі (прыстасаванні і трэнажоры).

Стылі гульні. Хуткая, стабільная, актыўная, разнастайная, дакладная гульня - аснова майстэрства ў настольным тэнісе.

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы высока-нізка; па чарзе тыльным альбо далоневым бокам і кантам ракеткі; аб сцяну з паваротам на 360° у момант адскоку мяча, з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў іншую руку.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Тэхнічная падрыхтоўка гульца: стойкі, захопы ракеткі, аднакрокавы спосаб перамяшчэння і паваротаў, размеркаванне цэнтра цяжару пры выкананні ўдараў. Зыходнае становішча рук, ног, тулава, ракеткі пры выкананні пэўных тэхнічных прыёмаў. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, рух ракеткі. Выхад з удару.

Падрэзка справа і злева (падрэзка накату і топ-спіна). Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Месца ўдару мяча на ракетцы. Замах. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава, ракеткі.

Топ-спін справа і злева. Адрозненні ад накату справа і злева. Пачатковае становішча рук, ног, тулава, ракеткі. Замах. Месца ўдару мяча на ракетцы. Рухі кісці, перадплечча, пляча, тулава пры топ-спіне.

Топ-спін-удар. Востры ўдар. Адрозненні ў выкананні ўдараў па дыяганалі, па прамой, у цэнтр стала. Адрозненні ў выкананні ўдараў у вышэйшым пункце адскоку, з паўлёту і па мячы, які апускаецца. Адрозненні ў выкананні ўдараў з блізкай, сярэдняй, далёкай зон. Адрозненні ў выкананні ўдараў па падрэзцы, накаце, топ-спіне.

Падачы. Кароткія, доўгія. З верхнім, ніжнім, бакавым кручэннямі. Падачы з высокім падкідваннем мяча. Правілы і тэхніка падкідвання. Правіла адкрытай падачы. Імітацыя складаных падач з падманым рухам корпуса і рукі з ракеткай.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з абцяжараннем у руцэ.

Імітацыя адзіночных удараў, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем направа-налева, наперад-назад, удараў у розным тэмпе, стоячы перад люстэркам, удараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальнага на месцы і ў руху.

Асновы тэхнікі штуршка злева. Выкананне штуршка злева ў перамяшчэнні направа-налева, наперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па мячы, які ўзыходзіць, апускаецца, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталы зоны (па шырыні і даўжыні стала). Імітацыя штуршка злева ля стала з ракеткай у руцэ. Паэтапнае выкананне ўдару: замах, момант удару, выхад з удару, вяртанне ў зыходнае становішча.

Асновы тэхнікі наката справа. Віды перамяшчэнняў у правай стойцы пры накатах справа. Хуткая падача накатам справа, падача накатам у абазначаныя на сталы зоны.

Спалучэнне наката справа і штуршка злева.

Асновы тэхнікі наката злева. Перамяшчэнні ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева. Спалучэнне накатаў справа і злева.

Асновы тэхнікі зрэзкі (падрэзкі) злева. Падача зрэзкай злева направа ў абазначаныя на сталы зоны. Спалучэнне зрэзкі злева і наката.

Накат справа па кручэнні, якое змяняецца (накат па штуршку, па накаце і па зрэзцы).

Гульня ў "млын" у адзін бок, у другі. Гульня дзвюма ракеткамі, гульня "негульнявой" рукой. Гульня на двух сталах па чарзе, гульня адначасова двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух, трох чалавек. Гульня ударам, які вивучаецца, "трохвугольнікам" з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку (напрыклад, з правага вугла направа і налева); з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, з дзвюх трацей стала; па кароткім і доўгім прыходзячых мячах.

Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталы зоны. Гульня "васьмёркай" па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Эстафеты і гульні з элементамі гульні ў настольны тэніс.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай сістэмы:

выключыць эстафеты.

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэнні дзейнасці стрававальнай і мочапалавой сістэм:

выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.