ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова

Міністэрства адукацыі

Рэспублікі Беларусь

19.07.2023 № 199

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце

«Фізічная культура і здароўе»

для I–XI класаў устаноў адукацыі,

якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі

з беларускай мовай навучання і выхавання

ГЛАВА 1

АГУЛЬНЫЯ ПАЛАЖЭННІ

1. Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) прызначана для I–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання.

2. Вучэбная праграма разлічана:

на 34 вучэбныя тыдні:

для I класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 18 гадзін;

для II класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 22 гадзіны;

для IX класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 28 гадзін;

для XI класаў – 68 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 31 гадзіна;

на 35 вучэбных тыдняў:

для III класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 24 гадзіны;

для IV класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 24 гадзіны;

для V класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент 24 гадзіны;

для VI класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 24 гадзіны;

для VII класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 26 гадзін;

для VIII класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 28 гадзін;

для X класаў – 70 гадзін (дзве гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 33 гадзіны.

3. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на I, II і III ступенях агульнай сярэдняй адукацыі з’яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздараўленне вучняў сродкамі фізічнай культуры з улікам іх узроставых асаблівасцей.

4. Задачы вывучэння вучэбнага прадмета:

4.1. вучэбныя задачы:

засваенне даступных кожнаму школьнаму ўзросту фізкультурных і спартыўных ведаў, неабходных для траўмабяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

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

фарміраванне ўмення выкарыстоўваць на практыцы набытыя фізкультурныя веды, сфарміраваныя рухальныя ўменні і навыкі;

фарміраванне навыкаў бяспечных паводзін падчас арганізаваных і самастойных гульняў, фізкультурных заняткаў, спартыўна-масавых мерапрыемстваў;

4.2. выхаваўчыя задачы:

выхаванне стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

садзейнічанне гарманічнаму развіццю і спалучэнню маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцей асобы;

развіццё патрэбнасці ў рэгулярнай фізкультурна-аздараўленчай і спартыўнай актыўнасці;

фарміраванне міжасобасных адносін з равеснікамі ў працэсе фізкультурнай і спартыўнай дзейнасці;

4.3. аздараўленчыя задачы:

фарміраванне і прывіццё навыкаў здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

умацаванне фізічнага здароўя вучняў;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

развіццё каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей;

садзейнічанне рознабаковаму фізічнаму развіццю;

фарміраванне правільнай паставы.

5. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцыраваны з улікам стану здароўя вучняў і іх узростава-палавых адрозненняў і прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент змяшчае вучэбны матэрыял, 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 і з’яўляецца абавязковым для засваення. Інварыянтны кампанент падзяляецца на асновы фізкультурных ведаў і асновы відаў спорту.

Асновы фізкультурных ведаў змяшчаюць тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здаровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры з мэтай аздараўлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе». Пры распрацоўцы паурочнага планавання настаўнік самастойна вызначае ў кожнай вучэбнай чвэрці вучэбныя заняткі, на якіх выдзяляецца неабходная колькасць часу для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Асновы відаў спорту ўключаюць практычны і неабходны для яго засваення тэарэтычны вучэбны матэрыял, які вывучаецца на вучэбных занятках адначасова з фарміраваннем рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці. Змест практычнага вучэбнага матэрыялу прадстаўлены практыкаваннямі, комплексамі і элементамі такіх відаў спорту, як лёгкая атлетыка, гімнастыка і акрабатыка, спартыўныя гульні (вывучаюцца не менш за дзве прадстаўленыя гульні), а таксама перамяшчэннем на лыжах (пры адсутнасці снегу замяняюцца вучэбным матэрыялам іншых тэм), што адпавядае агульным задачам развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў.

Варыятыўны кампанент прадстаўлены вучэбным матэрыялам, які пашырае і паглыбляе фізкультурныя веды, рухальныя ўменні і навыкі, якія адносяцца да відаў спорту інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаваннямі, комплексамі і гульнявымі элементамі такіх відаў спорту, як аэробіка спартыўная, гімнастыка атлетычная, канькабежны спорт, плаванне (вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцей для іх правядзення), тэніс настольны. Настаўнік самастойна выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял аднаго або некалькіх відаў спорту варыятыўнага кампанента з улікам наяўнасці неабходнай матэрыяльна-тэхнічнай базы (фізкультурна-спартыўныя збудаванні, спартыўны інвентар і абсталяванне).

Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», вучэбная дзейнасць вучняў, асноўныя патрабаванні да яе вынікаў накіраваны на ўмацаванне фізічнага здароўя, прафілактыку захворванняў, фарміраванне здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця вучняў і канцэнтруецца па наступных змястоўных лініях: фізкультурныя веды; рухальныя ўменні і навыкі; узровень фізічнай падрыхтаванасці.

Спецыфічнай асаблівасцю вучэбнай праграмы з’яўляецца выкарыстанне на кожных вучэбных занятках разнастайных сродкаў фізічнага выхавання для вырашэння комплексу ўзаемазвязаных задач навучання, выхавання і аздараўлення вучняў.

Колькасць вучэбных гадзін, адведзеных у вучэбнай праграме на вывучэнне зместу тэм, залежыць ад наяўнасці ва ўстанове адукацыі фізкультурна-спартыўных збудаванняў, іх аснашчанасці спартыўным інвентаром і абсталяваннем, пераваг выбару настаўніка педагагічна мэтазгодных метадаў навучання, выхавання і аздараўлення, форм правядзення вучэбных заняткаў, відаў вучэбнай дзейнасці вучняў.

6. Пры арганізацыі і правядзенні вучэбных заняткаў мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя і індывідуальныя формы і метады навучання. Выбар форм і метадаў навучання і выхавання ажыццяўляецца настаўнікам на аснове мэт і задач вывучэння канкрэтнай тэмы, сфармуляваных у вучэбнай праграме асноўных патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, з улікам іх узростава-палавых і індывідуальных асаблівасцей і стану здароўя.

Спецыфіка вучэбнай праграмы прадугледжвае:

дыферэнцыраваны падбор вучэбнага матэрыялу з улікам рэальнасці яго асваення вучнямі, аднесенымі па стану здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай груп;

дазіраванне фізічных нагрузак падчас вучэбных заняткаў у залежнасці ад узростава-палавых асаблівасцей і стану здароўя вучняў;

выкананне дамашніх заданняў для самастойнага засваення вучэбнага матэрыялу і фарміравання рухальных навыкаў, развіцця фізічных якасцей (для вучняў V–XI класаў);

выкананне вучнямі I–IV класаў тэстаў для аналізу дынамікі індывідуальнага ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў і ўзроўню развіцця фізічных якасцей;

выкананне вучнямі V–XI класаў кантрольных практыкаванняў і тэстаў для аналізу дынамікі індывідуальнага ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў і ўзроўню развіцця фізічнай падрыхтаванасці (умовы выканання тэстаў прадстаўлены ў Дадатку 1);

цесную ўзаемасувязь зместу ўрокаў фізічнай культуры і здароўя з рухальнай актыўнасцю вучняў у вучэбны і пазавучэбны час, з рэгулярным удзелам у фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах.

7. Чаканыя вынікі вывучэння зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе»:

7.1. па завяршэнні навучання і выхавання на I ступені агульнай сярэдняй адукацыі:

7.1.1. асобасныя:

імкненне да фарміравання культуры здароўя, выканання правіл здаровага ладу жыцця;

перакананасць у сацыяльнай значнасці фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

разуменне значэння і станоўчага ўплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

усведамленне значнасці здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

фарміраванне маральна-этычных норм паводзін і правіл міжасобасных зносін падчас рухавых гульняў і спартыўных спаборніцтваў, выканання сумесных вучэбных заданняў;

разуменне неабходнасці валодання жыццёва важнымі навыкамі плавання;

праяўленне цікавасці да даследавання індывідуальных асаблівасцей фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці, уплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на іх паказчыкі;

7.1.2. метапрадметныя:

актыўнае ўзаемадзеянне ва ўмовах вучэбнай і гульнявой дзейнасці, арыентаванне на ўказанні настаўніка і правілы гульні;

кіраванне эмоцыямі падчас фізкультурных заняткаў, выкананне правіл паводзін;

праяўленне паважлівага стаўлення да ўдзельнікаў сумеснай гульнявой і спаборніцкай дзейнасці;

выяўленне прымет правільнай і няправільнай паставы, знаходжанне магчымых прычын яе парушэнняў;

выкананне комплексаў фізкультмінутак, практыкаванняў ранішняй гімнастыкі, практыкаванняў для прафілактыкі парушэння і карэкцыі паставы;

7.1.3. прадметныя:

усведамленне станоўчага ўплыву фізкультурных заняткаў на ўмацаванне здароўя;

сфарміраванасць уяўленняў пра нормы здаровага фізічна актыўнага ладу жыцця, патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбны і пазавучэбны час, у розныя перыяды года;

выкананне правіл бяспечных паводзін падчас вучэбных і самастойных заняткаў, пры наведванні фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемстваў і спартыўных спаборніцтваў;

сфарміраванасць ведаў аб практыкаваннях для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

сфарміраванасць уяўленняў пра метады кантролю і самакантролю (пульсаметрыя, тэсціраванне ўзроўню развіцця фізічных якасцей), самаацэнку ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

7.2. па завяршэнні навучання і выхавання на II ступені сярэдняй адукацыі:

7.2.1. асобасныя:

імкненне да фарміравання культуры здароўя, выканання правіл здаровага ладу жыцця;

перакананасць у сацыяльнай значнасці фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

разуменне станоўчага ўплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

усведамленне значнасці здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

усведамленне здароўя як базавай каштоўнасці чалавека, прызнанне аб’ектыўнай неабходнасці ў яго ўмацаванні і захаванні праз заняткі фізічнай культурай і спортам;

фарміраванне маральна-этычных норм паводзін і правіл міжасобасных зносін падчас сумесных заняткаў фізічнай культурай і спортам, аздараўленчых мерапрыемстваў ва ўмовах актыўнага адпачынку і вольнага часу;

разуменне прыкладнога і аздараўленчага значэння вывучаемых відаў спорту;

разуменне неабходнасці валодання жыццёва важнымі навыкамі плавання;

разуменне значнасці дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях; неабходнасці рэгулярных заняткаў даступнымі відамі спорту для захавання і паляпшэння здароўя;

7.2.2. метапрадметныя:

актыўнае ўзаемадзеянне пры сумесных тактычных дзеяннях у абароне і нападзенні, цярпімыя адносіны да памылак гульцоў сваёй каманды і каманды сапернікаў;

кіраванне эмоцыямі падчас заняткаў фізічнай культурай і спортам, выкананне правіл паводзін;

праяўленне паважлівага стаўлення да ўдзельнікаў сумеснай гульнявой і спаборніцкай дзейнасці;

вызначэнне сувязі негатыўнага ўплыву парушэння паставы на стан здароўя, выяўленне прычын парушэння паставы;

вызначэнне прычынна-выніковай сувязі паміж узроўнем развіцця фізічных якасцей, станам здароўя і функцыянальнымі магчымасцямі асноўных сістэм арганізма;

разуменне ўплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на выхаванне станоўчых якасцей асобы;

вызначэнне прычынна-выніковай сувязі паміж якасцю валодання тэхнікай фізічнага практыкавання і магчымасцю ўзнікнення траўм і ўдараў падчас самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам;

7.2.3. прадметныя:

сфарміраванасць уяўленняў пра нормы здаровага фізічна актыўнага ладу жыцця, патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбны і пазавучэбны час у розныя перыяды года;

выкананне правіл бяспечных паводзін падчас вучэбных і самастойных заняткаў, пры наведванні фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемстваў, спартыўных спаборніцтваў;

выкарыстанне ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці фізкультурных ведаў, рухальных уменняў і навыкаў для захавання і паляпшэння здароўя;

сфарміраванасць уяўленняў пра спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

сфарміраванасць уяўленняў пра станоўчы ўплыў фізкультурных і спартыўных заняткаў на арганізм чалавека;

сфарміраванасць ведаў пра комплексы і практыкаванні для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

сфарміраванасць ведаў пра метады кантролю і самакантролю (пульсаметрыя, тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці) пры занятках рознымі відамі спорту; самаацэнку ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

сфарміраванасць уяўленняў аб правілах і спосабах аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

7.3. па завяршэнні навучання і выхавання на III ступені сярэдняй адукацыі:

7.3.1. асобасныя:

свядомае імкненне да фарміравання культуры здароўя, выканання правіл здаровага ладу жыцця;

перакананасць у сацыяльнай значнасці фізічнай культуры і спорту ў сучасным грамадстве;

разуменне станоўчага ўплыву заняткаў фізічнай культурай і спортам на арганізм чалавека;

перакананасць у значнасці здаровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

сфарміраванасць маральна-этычных норм паводзін і правіл міжасобасных зносін падчас сумесных заняткаў фізічнай культурай і спортам, аздараўленчых мерапрыемстваў ва ўмовах актыўнага адпачынку і вольнага часу;

разуменне прыкладнога і аздараўленчага значэння вывучаемых відаў спорту;

усведамленне неабходнасці валодання жыццёва важнымі навыкамі плавання;

імкненне да дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях; неабходнасці рэгулярных заняткаў даступнымі відамі спорту для захавання і паляпшэння здароўя;

7.3.2. метапрадметныя:

разуменне і выкарыстанне ў вучэбнай і гульнявой дзейнасці пераваг каманднай і індывідуальнай работы;

паважлівае стаўленне да людзей, праяўленне культуры ўзаемадзеяння, талерантнасці ў дасягненні агульных мэт пры сумеснай дзейнасці;

успрыманне прыгажосці складу цела і паставы чалавека, фарміраванне фізічнай прыгажосці з пазіцый умацавання і захавання здароўя;

падтрыманне аптымальнага ўзроўню працаздольнасці ў працэсе вучэбнай дзейнасці, актыўнае выкарыстанне фізкультурных заняткаў для прафілактыкі псіхічнай і фізічнай стомленасці;

валоданне рухальнымі дзеяннямі і фізічнымі практыкаваннямі з відаў спорту і аздараўленчай фізічнай культуры, актыўнае іх выкарыстанне ў фізкультурнай дзейнасці, якая арганізуецца самастойна;

валоданне спосабамі назірання за паказчыкамі індывідуальнага здароўя, фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці, выкарыстанне гэтых паказчыкаў у арганізацыі і правядзенні самастойных форм фізкультурных заняткаў;

валоданне асноўнымі паняццямі і тэрмінамі фізічнай культуры, прымяненне іх у працэсе сумесных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі са сваімі равеснікамі, уменне з дапамогай тэрмінаў і паняццяў тлумачыць асаблівасці тэхнікі рухальных дзеянняў і фізічных практыкаванняў, развіцця фізічных здольнасцей;

гатоўнасць да самастойнага планавання і ажыццяўлення вучэбнай дзейнасці і арганізацыі вучэбнага супрацоўніцтва з педагагічнымі работнікамі і равеснікамі, да ўдзелу ў пабудове індывідуальнай адукацыйнай траекторыі;

авалоданне навыкамі работы з інфармацыяй: здольнасць выбіраць, аналізаваць і сістэматызаваць інфармацыю з розных крыніц аб узорах выканання практыкаванняў, правілах планавання самастойных заняткаў фізічнай і тэхнічнай падрыхтоўкай;

7.3.3. прадметныя:

сфарміраванасць ведаў пра нормы здаровага фізічна актыўнага ладу жыцця, патрабаванні да рухальнага рэжыму ў вучэбны і пазавучэбны час у розныя перыяды года;

выкананне правіл бяспечных паводзін падчас вучэбных і самастойных заняткаў, пры наведванні фізкультурна-аздараўленчых мерапрыемстваў і спартыўных спаборніцтваў;

выкарыстанне ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці фізкультурных ведаў, рухальных уменняў і навыкаў для захавання і паляпшэння здароўя;

сфарміраванасць ведаў пра спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

усведамленне станоўчага ўплыву фізкультурных і спартыўных заняткаў на арганізм чалавека;

складанне комплексаў і падбор практыкаванняў для падтрымкі разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

сфарміраванасць ведаў пра метады кантролю і самакантролю (пульсаметрыя, тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці) пры занятках рознымі відамі спорту і спосабы іх прымянення; самаацэнку ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

апісанне і аналізаванне практыкавання, якое развучваюць, вылучэнне фаз і элементаў рухаў, падбор падрыхтоўчых практыкаванняў і планаванне паслядоўнасці вырашэння задач навучання; ацэньванне эфектыўнасці навучання праз параўнанне з узорам;

вызначэнне характару траўм, якія сустракаюцца на самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі і падчас актыўнага адпачынку, прымяненне спосабаў аказання першай дапамогі.

8. Кантроль і ацэнка вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з’яўляюцца абавязковымі кампанентамі адукацыйнага працэсу пры вывучэнні зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе».

Прызначэнне кантролю ва ўсёй разнастайнасці яго форм, відаў і метадаў правядзення – праверка адпаведнасці вынікаў вучэбнай дзейнасці кожнага вучня асноўным патрабаванням, устаноўленым вучэбнай праграмай.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў I КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 68 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў у спартыўнай зале, на гульнявой і спартыўнай пляцоўках, лыжні, у басейне. Правілы бяспечнага перамяшчэння да месцаў заняткаў і назад.

Гігіенічныя веды. Патрабаванні да адзення і абутку для фізкультурных заняткаў. Правільная пастава і яе значэнне для здароўя і добрай вучобы.

Здаровы лад жыцця. Уяўленне пра здароўе і здаровы лад жыцця. Рэжым дня вучня I класа.

Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі. Патрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі. Правілы выканання практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы.

Алімпізм і алімпійскі рух. Уяўленне пра Алімпійскія гульні старажытнасці, легенды і міфы алімпіяд, праграма і ўдзельнікі Алімпійскіх гульняў, апошнія Алімпійскія гульні старажытнасці.

Уводзіны ў школьнае жыццё (4 гадзіны)

Гульні з бегам: «Лавішкі», «Куткі», «Паляўнічыя і малпы», «Парны бег», «Пастка», «Мы – вясёлыя рабяты», «Карасі і шчупак», «Хітрая ліса», «Сустрэчныя перабежкі», «Пустое месца», «Забаўнікі».

Гульні з поўзаннем і лажаннем: «Хто хутчэй да сцяжка», «Мядзведзь і пчолы», «Пажарныя на вучэнні».

Гульні з кіданнем: «Паляўнічыя і зайцы», «Кінь за сцяжок», «Пацэль у абруч», «Збі кеглі», «Мяч вядучаму», «Школа мяча».

Гульнявыя заданні і эстафеты з перанясеннем і перадачай мячоў, сцяжкоў, з выкарыстаннем скакалак і іншага інвентару.

Асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Тэма 1. Элементы лёгкай атлетыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба звычайным і шырокім крокам, па разметках, па лініі, з утрыманнем гімнастычнай палкі, мяча адной і дзвюма рукамі ў розных становішчах.

Бег. Бег у калоне ў павольным і сярэднім тэмпе, з паскарэннем, у чаргаванні з хадзьбой; з падыманнем бядра, з захлістваннем галёнкі, са змяненнем напрамку па сігнале; чаўночны бег 4 × 9 м; бег 10, 20, 30 м;  
6-мінутны бег; бег 500 м (дзяўчынкі), 800 м (хлопчыкі).

Скачкі. Імітацыя скачкоў птушак, жывёл; скачкі «па купінах», цераз «вудачку», цераз кароткую скакалку; скачкі на дзвюх нагах з рухам наперад; скачок цераз вертыкальную перашкоду (рызінка, планка на вышыні 20–25 см). Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Падкідванне і лоўля малога мяча дзвюма рукамі; перакідванне мяча з рукі ў руку; удары мячом аб падлогу і лоўля пасля адскоку дзвюма рукамі. Кіданне малога мяча адной рукой з месца ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 2–3 м са становішча стоячы тварам у бок кідання. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі знізу ўперад-уверх з зыходнага становішча стоячы, ногі на шырыні плячэй, тварам у бок кідання.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання;

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Элементы гімнастыкі, акрабатыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Страявыя практыкаванні. Страявая (асноўная) стойка; пастраенне ў калону па адным, у шарэнгу, у круг; разыходжанне па загадзя вызначаных месцах; размыканне на шырыню паднятых у бакі рук; павароты пераступаннем. Выкананне каманд: «Станавіся!», «Разыйдзіся!», «Клас, шагам марш!», «Клас, стой!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Асноўныя становішчы галавы, рук, тулава, ног. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы; практыкаванні для фарміравання правільнай паставы; комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

Практыкаванні ў раўнавазе. Стойка на насках; стойка на адной назе, другая нага сагнутая са змяненнем становішча рук; хадзьба па прамой лініі на падлозе звычайным і скарочаным крокам, па гімнастычнай лаўцы, па рэйцы гімнастычнай лаўкі.

Вісы. Віс тварам (спінай) на гімнастычнай сценцы; віс стоячы; віс стоячы на сагнутых руках.

Лажанне. Лажанне па гарызантальнай гімнастычнай лаўцы ва ўпоры прысеўшы, ва ўпоры стоячы на каленях; падцягванне на гарызантальнай гімнастычнай лаўцы ў становішчы лежачы на жываце; лажанне па гімнастычнай сценцы рознаіменным і аднайменным спосабамі.

Акрабатычныя практыкаванні. Групоўка з зыходнага становішча стоячы, седзячы, лежачы на спіне; перакат уперад і назад у групоўцы; перакат убок у групоўцы са стойкі на каленях; перакат у правы і левы бакі з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўнізе; лежачы на спіне, рукі ўверсе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Пераноска лыж да месцаў заняткаў і назад; надзяванне, зніманне лыж; стойкі на лыжах: асноўная, высокая, нізкая; павароты пераступаннем на месцы вакол пятак лыж, вакол наскоў лыж; перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слізготным крокам без палак; спускі на лыжах з гор з невялікім ухілам у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ём па пакатым схіле «лесвічкай».

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Элементы спартыўных гульняў (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Падкідванне валейбольнага мяча ўверх і лоўля дзвюма рукамі; тое ж з адным-двума воплескамі, з адскокам ад падлогі. Перакідванне мяча цераз валейбольную сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; перакідванне мяча ў парах адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі. Кідкі мяча ў падлогу з наступнай лоўляй дзвюма рукамі.

Вядзенне футбольнага мяча па прамой адной нагой, папераменна правай і левай нагой «змейкай», спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагой; удары нагой па нерухомым мячы з пападаннем у вароты.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне аб:

здароўі і здаровым ладзе жыцця;

правільнай паставе і яе значэнні для здароўя і вучобы;

Алімпійскіх гульнях старажытнасці.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін у спартыўнай зале, на гульнявой і спартыўнай пляцоўках, лыжні, у басейне;

правілы бяспечнага перамяшчэння да месцаў заняткаў і назад;

патрабаванні да адзення і абутку для фізкультурных заняткаў;

правілы дыхання падчас заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы здаровага ладу жыцця.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;

гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

гульнявыя заданні з рознымі прадметамі;

тэсты для вызначэння ўзроўню развіцця фізічных якасцей (табліца 1);

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах, рухавых гульнях;

рэгулярнага выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

падтрымання правільнай паставы;

правільнага выканання тэстаў;

заняткаў плаваннем.

Табліца 1

Шкала ацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцей вучняў I класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэст | Узроўні развіцця фізічных якасцей, балы | | | | | | | | | | | |
| Нізкі | | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | | | |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 103 і менш | | 104 | 110 | 115 | 119 | 122 | 126 | 130 | 134 | | 140 і больш |
| Чаўночны бег 4 × 9 м (с) | 14,0 і больш | | 13,9 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 12,5 | 12,3 | 12,1 | 11,8 | | 11,5 і менш |
| Віс на сагнутых руках (с) | 2 і менш | | 3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | | 23 і больш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) | –9 і менш | | –8 | –6 | –4 | –2 | 1 | 3 | 5 | 7 | | 10 і больш |
| Бег 30 м (с) | 7,7 і больш | | 7,6 | 7,5 | 7,3 | 7,0 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,4 | | 6,2 і менш |
| 6-мінутны бег (м)  або  бег 800 м (мін, с) | 700 і менш | | 710 | 800 | 860 | 900 | 950 | 1000 | 1020 | 1080 | | 1140 і больш |
| 6,56 і больш | | 6,55 | 6,29 | 6,00 | 5,35 | 5,13 | 5,08 | 4,54 | 4,40 | | 4,25 і менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | | | |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 94 і менш | 95 | | 100 | 105 | 110 | 112 | 115 | 119 | | 122 | 130 і больш |
| Чаўночны бег 4 × 9 м (с) | 14,7 і больш | 14,6 | | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,2 | 12,9 | 12,5 | | 12,2 | 12,0 і менш |
| Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с (разоў) | 7 і больш | 8 | | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 17 | | 18 | 20 і больш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) | –5 і менш | –4 | | –2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 і больш |
| Бег 30 м (с) | 7,8 і больш | 7,7 | | 7,4 | 7,2 | 6,9 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | | 6,4 | 6,2 і менш |
| 6-мінутны бег (м)  або  бег 500 м (мін, с) | 650 і менш | 660 | | 760 | 800 | 850 | 890 | 920 | 970 | | 1000 | 1110 і больш |
| 4,16 і больш | 4,15 | | 3,58 | 3,54 | 3,35 | 3,23 | 3,10 | 3,05 | | 2,50 | 2,40 і менш |

ГЛАВА 3

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў II КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 68 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў у месцах правядзення фізкультурных заняткаў. Правілы паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках.

Гігіенічныя веды. Правілы дыхання пры выкананні агульнаразвіццёвых практыкаванняў. Правілы правядзення водных працэдур, прыёму паветраных і сонечных ваннаў.

Здаровы лад жыцця. Паняцце «здаровы лад жыцця», яго ўплыў на стан здароўя, настрой, поспехі ў вучобе.

Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі. Патрабаванні да выканання комплексу практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных мінутак. Правілы выканання тэстаў узроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Алімпізм і алімпійскі рух. Уяўленне пра сучасныя Алімпійскія гульні. Алімпійская сімволіка і атрыбутыка (эмблема, агонь, флаг, гімн, дэвіз, талісманы, алімпійскія ўзнагароды). Цырымоніі адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гульняў.

Асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Тэма 1. Элементы лёгкай атлетыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба на насках рукі на поясе, за галаву, уверх, у бакі; у паўпрыседзе, з высокім падыманнем бядра, прыстаўным крокам у правы і левы бакі.

Бег. Бег на месцы, па разметках, «змейкай», «васьмёркай», на зададзеную адлегласць і час; чаўночны бег 4 × 9 м, бег 20, 30 м, 6-мінутны бег; бег 500 м (дзяўчынкі), 800 м (хлопчыкі).

Скачкі. Скачкі на дзвюх нагах па разметках; на адной назе «па класах» (квадратах); у глыбіню; цераз кароткую скакалку на дзвюх і на адной назе; скачкі ў даўжыню з кароткага (5-6 крокаў) разбегу. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне малога мяча з месца з зыходнага становішча стоячы тварам у бок кідання на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 3-4 м. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей уперад-уверх з зыходнага становішча стоячы, ногі на шырыні плячэй, тварам у бок кідання.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання;

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Элементы гімнастыкі, акрабатыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Страявыя практыкаванні. Разлік на «першы-другі»; перастраенні з адной шарэнгі ў дзве і назад; перамяшчэнне ў калоне па адным; размыканне і змыканне прыстаўным крокам; павароты пераступаннем і скачком. Выкананне каманд: «Раўняйся!», «Смірна!». «Вольна!», «У абход – шагам марш!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы; комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі). Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

Практыкаванні ў раўнавазе. Стойка на дзвюх і адной назе на насках з заплюшчанымі вачамі; тое ж на гімнастычнай лаўцы; бег па гімнастычнай лаўцы; павароты на 180° стоячы на рэйцы гімнастычнай лаўкі; хадзьба на насках па рэйцы гімнастычнай лаўкі.

Вісы. Віс сагнуўшы ногі; згінанне і разгінанне ног у вісе на перакладзіне; віс на сагнутых руках (хлопчыкі); падцягванні ў вісе стоячы на нізкай перакладзіне (дзяўчынкі).

Лажанне. Лажанне па нахіленай гімнастычнай лаўцы ва ўпоры стоячы на каленях, ва ўпоры прысеўшы; па гімнастычнай сценцы ў гарызантальным напрамку прыстаўным крокам з папераменным перахопліваннем рук, у вертыкальным напрамку рознаіменным і аднайменным спосабамі; падцягванне на руках лежачы на жываце і бёдрах на гарызантальнай гімнастычнай лаўцы.

Акрабатычныя практыкаванні. Хуткая групоўка: з асноўнай стойкі, «рукі ўверсе далонямі ўперад»; з упору прысеўшы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе далонямі ўперад. Кулёк уперад у групоўцы. Стойка на лапатках сагнуўшы ногі; са стойкі на лапатках сагнуўшы ногі перакат уперад ва ўпор прысеўшы. Перакат убок, прагнуўшыся з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверх, убок у групоўцы са стойкі на каленях.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Пастраенне з лыжамі ў руках у шарэнгу, у калону па адным; надзяванне лыж на снезе; павароты пераступаннем на месцы вакол пятак лыж, вакол наскоў лыж; перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слізготным крокам; спускі на лыжах з гор у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ём у гару «лесвічкай».

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Элементы спартыўных гульняў (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Кідкі валейбольнага мяча адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 м ад падлогі). Падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума-трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з паваротам на 180 градусаў. Перакідванне мяча цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам.

Вядзенне футбольнага мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагой па прамой, «змейкай», «чаўнаком»; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагой; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні з пападаннем у вароты; чаўночны бег з вядзеннем мяча; вядзенне нагамі адначасова двух мячоў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне аб:

правілах паводзін пры траўмах і няшчасных выпадках;

уплыве здаровага ладу жыцця на здароўе, поспехі ў вучобе і настрой чалавека;

сучасных Алімпійскіх гульнях;

алімпійскай сімволіцы і атрыбутыцы;

цырымоніях адкрыцця і закрыцця Алімпійскіх гульняў.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін у месцах правядзення фізкультурных заняткаў;

правілы дыхання падчас заняткаў фізічнымі практыкаваннямі;

правілы правядзення водных працэдур.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;

гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;

тэсты для вызначэння ўзроўню развіцця фізічных якасцей (табліца 2);

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах, рухавых гульнях;

рэгулярнага выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных мінутак;

падтрымання правільнай паставы;

правільнага выканання тэстаў;

заняткаў плаваннем.

Табліца 2

Шкала ацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцей вучняў II класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Узроўні развіцця фізічных якасцей, балы | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нізкі | | | | Ніжэйшы за сярэдні | | | | Сярэдні | | | | Вышэйшы за сярэдні | | | Высокі | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | 9 | 10 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 7,6 і больш | | 7,4 | | 7,1 | | 6,9 | | 6,7 | | 6,6 | | 6,4 | | 6,3 | 6,1 | 6,0 і менш |
| Чаўночны бег 4 х 9 м (с) | 13,9 і больш | | 13,6 | | 13,1 | | 12,9 | | 12,6 | | 12,4 | | 12,2 | | 12,0 | 11,8 | 11,4 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 104 і менш | | 105 | | 114 | | 119 | | 123 | | 125 | | 130 | | 132 | 137 | 142 і больш |
| Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне на працягу 30 с (разоў) | 10 і менш | | 13 | | 14 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | 21 | 24 і больш |
| Нахіл уперад (см) | –5 і менш | | –3 | | 0 | | 2 | | 4 | | 5 | | 7 | | 9 | 11 | 12 і больш |
| 6-мінутны бег (м)  або  бег 800 м (мін, с) | 700 і менш | | 710 | | 800 | | 870 | | 920 | | 960 | | 1000 | | 1030 | 1080 | 1150 і больш |
| 6,41 і больш | | 6,40 | | 6,09 | | 5,55 | | 5,40 | | 5,28 | | 5,15 | | 5,01 | 4,48 | 4,34 і менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 7,2 і больш | 7,0 | | 6,9 | | 6,7 | | 6,6 | | 6,4 | | 6,3 | | 6,1 | | 6,0 | 5,8 і менш |
| Чаўночны бег 4 х 9 м (с) | 13,4 і больш | 13,1 | | 12,8 | | 12,6 | | 12,3 | | 12,0 | | 11,8 | | 11,6 | | 11,4 | 11,0 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 104 і менш | 109 | | 114 | | 118 | | 123 | | 128 | | 132 | | 137 | | 142 | 146 і больш |
| Віс на сагнутых руках (с) | 1 і менш | 3 | | 6 | | 8 | | 11 | | 13 | | 16 | | 18 | | 21 | 23 і больш |
| Нахіл уперад (см) | –10  і менш | –8 | | –5 | | –3 | | –1 | | 1 | | 3 | | 6 | | 8 | 10 і больш |
| 6-мінутны бег (м)  або  бег 1000 м (мін, с) | 760 і менш | 770 | | 890 | | 950 | | 1000 | | 1030 | | 1090 | | 1130 | | 1190 | 1220 і больш |
| 7,41 і больш | 7,40 | | 6,59 | | 6,42 | | 6,26 | | 6,10 | | 5,54 | | 5,38 | | 5,21 | 5,05 і менш |

ГЛАВА 4

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў III КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў у месцах правядзення фізкультурных заняткаў.

Гігіенічныя веды. Патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку ў розныя поры года. Пераахаладжэнне. Меры папярэджвання пераахаладжэння. Паняцце «загартоўванне».

Здаровы лад жыцця. Правілы і нормы здаровага фізічна актыўнага ладу жыцця. Рухальны рэжым вучня ў розныя поры года.

Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі. Правілы выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці пры падрыхтоўцы дамашніх заданняў. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Алімпізм і алімпійскі рух. П’ер дэ Кубертэн – заснавальнік сучаснага алімпійскага руху. Зімовыя і летнія Алімпійскія гульні. Віды спорту, уключаныя ў праграму зімовых і летніх Алімпійскіх гульняў.

Асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Тэма 1. Элементы лёгкай атлетыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба з пераступаннем цераз перашкоды, выпадамі ўлева і ўправа, ступаючы ў кольцы або ў кругі, у прыседзе, скрыжаваным крокам улева і ўправа, спінай уперад.

Бег. Бег са змяненнем скорасці, у зададзеным тэмпе, з пераадоленнем умоўных перашкод, з перадачай эстафет, 30 м, чаўночны бег 4 × 9 м, 6-мінутны бег; бег 500 м (дзяўчынкі), 800 м (хлопчыкі).

Скачкі. Скачкі на месцы штуршком дзвюх ног з паваротам на 180 градусаў, у глыбіню з мяккім прызямленнем, цераз кароткую і доўгую скакалку, «па класах» папераменна на адной або на дзвюх нагах, у вышыню з месца цераз рызінку. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне малога мяча з месца на далёкасць, на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 4-5 м. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей уперад-уверх, знізу ўперад-уверх на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі з-за галавы з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання;

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Элементы гімнастыкі, акрабатыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Страявыя практыкаванні. Разлік па парадку; пастраенне ў дзве шарэнгі, перастраенне з калоны па адным у калону па два на месцы. Выкананне каманд: «Напра-ВА!», «Нале-ВА!», «Шырэй крок!», «Часцей крок!», «Радзей крок!», «Змейкай – МАРШ!», «Па дыяганалі – МАРШ!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху з аднайменнымі і рознаіменнымі рухамі рук, ног. Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы; комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі); комплексы фізкультурных мінутак. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

Практыкаванні ў раўнавазе. Хадзьба на насках, прыстаўным крокам у правы і левы бакі, з высокім падыманнем бядра па рэйцы гімнастычнай лаўкі (па гімнастычным бервяне); павароты на 360 градусаў стоячы на дзвюх нагах на рэйцы гімнастычнай лаўкі (на гімнастычным бервяне), упор прысеўшы, упор стоячы на калене.

Вісы. Віс на сагнутых руках (хлопчыкі); размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне; падцягванні ў вісе на высокай (хлопчыкі) і ў вісе стоячы на нізкай (дзяўчынкі) перакладзіне.

Лажанне. Лажанне па гімнастычнай лесвіцы ў гарызантальным напрамку з паваротам на 360 градусаў, у вертыкальным напрамку аднайменным і рознаіменным спосабамі; падцягванне на руках лежачы на жываце і бёдрах па нахіленай гімнастычнай лаўцы.

Акрабатычныя практыкаванні. Паўшпагат з апорай на рукі; кулёк уперад у групоўцы; перакат управа (улева) са стойкі на правым (левым) калене, левая (правая) нага ўбок на насок, рукі ў бакі; перакат назад з наступнай апорай рукамі за галавой; стойка на лапатках; «мост» са становішча лежачы на спіне.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі;

неабходна выключыць практыкаванне «мост».

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым ходам; павароты на раўніне пераступаннем з унутранай лыжы ў руху; спускі ў высокай і нізкай стойках; тармажэнне «плугам»; пад’ём па пакатым схіле «елачкай» і «лесвічкай». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 1 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Элементы спартыўных гульняў (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Кідкі валейбольнага мяча адной і дзвюма рукамі адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі; кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога на вышыні 1,5–2 м ад падлогі). Падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з двума-трыма воплескамі, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з паваротам на 180 і 360 градусаў. Перакідванне мяча ў парах цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі; удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам.

Вядзенне футбольнага мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагой па прамой, «змейкай», «васьмёркай»; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагой; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад’ёму з пападаннем у вароты; чаўночны бег з вядзеннем мяча папераменна правай і левай нагой; вядзенне нагамі адначасова двух мячоў; эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча нагамі.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне аб:

патрабаваннях да спартыўнага адзення і абутку ў розныя поры года;

пераахаладжэнні і мерах яго папярэджвання;

паняцці «загартоўванне»;

сучасных Алімпійскіх гульнях;

відах спорту, уключаных у праграму Алімпійскіх гульняў.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін у месцах правядзення фізкультурных заняткаў;

правілы выканання практыкаванняў для павышэння разумовай працаздольнасці.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні і гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;

практыкаванні і гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;

тэсты для вызначэння ўзроўню развіцця фізічных якасцей (табліца 3);

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах, рухавых гульнях;

рэгулярнага выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных мінутак;

падтрымання правільнай паставы;

правільнага выканання тэстаў;

заняткаў плаваннем.

Табліца 3

Шкала ацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцей вучняў III класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Узроўні развіцця фізічных якасцей, балы | | | | | | | | | |
| Нізкі | | Ніжэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Вышэйшы за сярэдні | | Высокі | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 6,9 і больш | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,6 і менш |
| Чаўночны бег  4 x 9 м (с) | 12,8 і больш | 12,7 | 12,5 | 12,2 | 11,9 | 11,7 | 11,4 | 11,2 | 10,9 | 10,7 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 119 і менш | 120 | 124 | 129 | 134 | 139 | 144 | 149 | 154 | 159 і больш |
| Віс на сагнутых руках (с) | 2 і менш | 5 | 7 | 10 | 13 | 15 | 20 | 21 | 23 | 26 і больш |
| Нахіл уперад (см) | –9 і менш | –7 | –4 | –2 | 0 | 2 | 4 | 5 | 8 | 10 і больш |
| 6-мінутны бег (м)  або  бег 1000 м (мін, с) | 910 і менш  6,54 і больш | 920  6,53 | 1000  6,38 | 1040  6,22 | 1080  6,07 | 1110  5,52 | 1150  5,37 | 1200  5,22 | 1230  5,06 | 1280 і больш  4,51 і менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 7,3 і больш | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,8 і менш |
| Чаўночны бег  4 x 9 м (с) | 13,3 і больш | 13,2 | 12,7 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,9 | 11,6 | 11,4 | 11,1 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 114 і менш | 115 | 120 | 125 | 129 | 134 | 138 | 141 | 147 | 152 і больш |
| Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне на працягу 30 с (разоў) | 13 і менш | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 і больш |
| Нахіл уперад (см) | –4 і менш | –3 | 0 | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 і больш |
| 6-мінутны бег (м)  або  бег 800 м (мін, с) | 770 і менш 6,11 і больш | 780  6,10 | 890  5,46 | 930  5,33 | 980  5,20 | 1000  5,08 | 1030  4,55 | 1080  4,34 | 1120  4,30 | 1190 і больш  4,17 і менш |

ГЛАВА 5

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў IV КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў у месцах правядзення фізкультурных заняткаў, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах.

Гігіенічныя веды. Правілы загартоўвання. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на здароўе і рухальныя здольнасці вучня. Значэнне правільнай паставы для здароўя чалавека.

Здаровы лад жыцця. Рухальная актыўнасць як адно з асноўных правіл здаровага ладу жыцця вучняў. Рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня.

Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі. Паняцце пра нагрузку пры выкананні фізічных практыкаванняў. Найпрасцейшыя паказчыкі велічыні нагрузкі: частата сардэчных скарачэнняў (далей – ЧСС), суб’ектыўнае пачуццё стомленасці. Правілы самаацэнкі ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей.

Алімпізм і алімпійскі рух. Алімпійская краіна Беларусь. Спартсмены Рэспублікі Беларусь – чэмпіёны і прызёры Алімпійскіх гульняў.

Асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Тэма 1. Элементы лёгкай атлетыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба з паскарэннем, з акцэнтаваным крокам на левую (правую) нагу, са змяненнем напрамку руху.

Бег. Бег дробным і прыстаўным крокам, спінай уперад, з выскокваннем штуршком правай і левай нагой, з паскарэннем, тэхніка высокага старту, чаўночны бег 4 × 9 м, 30 м, 6-мінутны бег; бег 800 м (дзяўчынкі), 1000 м (хлопчыкі).

Скачкі. Скачкі ў кроку, у глыбіню на мяккасць прызямлення, цераз кароткую скакалку на адной і дзвюх нагах з прасоўваннем уперад, назад, улева, управа. Выскокванне з даставаннем рукой да падвешанага прадмета. Скачок у даўжыню з кароткага разбегу; у вышыню цераз рызынку з месца і з кароткага (2-3 крокі) разбегу, трайны скачок штуршком дзвюма нагамі. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на далёкасць, на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 5-7 м. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей і з-за галавы ўперад-уверх, дзвюма рукамі знізу ўперад-уверх на далёкасць і на зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі з-за галавы з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання;

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Элементы гімнастыкі, акрабатыкі (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Страявыя практыкаванні. Перастраенне на месцы з адной шарэнгі ў дзве (тры) уступамі; з дзвюх шарэнг у два кругі, з калоны па адным у калону па два (тры) паваротам у руху. Выкананне каманд: «Кру-ГОМ!», «Проціходам налева (направа) МАРШ!».

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні. Практыкаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху з адначасовымі, пачарговымі, паслядоўнымі рухамі рук, ног; практыкаванні для фарміравання правільнай паставы; практыкаванні ў парах. Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі без прадметаў (з прадметамі); комплексы фізкультурных мінутак. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

Практыкаванні ў раўнавазе. Хадзьба па гімнастычным бервяне, па рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі прыстаўным крокам, шырокім крокам, з прадметам на галаве, з выпадамі, з паваротамі на 360 градусаў; паварот скачком налева і направа на 90 градусаў; хадзьба па нахіленай гімнастычнай лаўцы; упор прысеўшы з апорай на калена; саскок прагнуўшыся з упору прысеўшы.

Вісы. Віс на сагнутых руках (хлопчыкі); размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне; падцягванні ў вісе на высокай (хлопчыкі) і ў вісе стоячы на нізкай (дзяўчынкі) перакладзіне.

Лажанне. Лажанне па гімнастычнай лесвіцы ў гарызантальным і вертыкальным напрамках з паваротам на 360 градусаў, з прадметам на галаве; па нахіленай гімнастычнай лаўцы; у вісе на руках па нахіленай і гарызантальнай гімнастычнай лесвіцы.

Акрабатычныя практыкаванні. Паўшпагат і шпагат з апорай на рукі; кулёк уперад і назад; перакат назад у стойку на лапатках; «мост» са становішча лежачы на спіне.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі;

неабходна выключыць практыкаванне «мост».

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы карыстання лыжным інвентаром. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым ходам, адначасовым бяскрокавым ходам; павароты пераступаннем з унутранай лыжы ў руху; спускі ў высокай і нізкай стойках; тармажэнне «плугам»; пад’ём «лесвічкай» і «елачкай». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі 1 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Элементы спартыўных гульняў (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Падкідванне валейбольнага мяча і лоўля дзвюма рукамі з воплескам далонямі за спінай, з адскокам ад падлогі, з адным-двума крокамі ў правы і левы бакі, з прысяданнем, з паваротамі на 180 і 360 градусаў. Перакідванне мяча ў парах цераз сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча з лоўляй дзвюма рукамі і хуткім кідком назад; удары мячом аб падлогу адной рукой з высокім, сярэднім і нізкім адскокам са становішча стоячы, у прыседзе і седзячы на падлозе. Кідкі мяча адной і дзвюма рукамі ў вертыкальную цэль (гімнастычны абруч, ніжні край якога – на вышыні 1,5–2 м ад падлогі).

Вядзенне футбольнага мяча адной нагой, папераменна правай і левай нагой па прамой з паскарэннем, «змейкай», «васьмёркай»; спыненне мяча, які коціцца, правай і левай нагой; перадачы мяча ў парах адно аднаму правай і левай нагой; удары па нерухомым мячы ўнутраным бокам ступні, сярэдзінай пад’ёму з пападаннем у вароты; чаўночны бег з вядзеннем мяча; вядзенне нагамі адначасова двух мячоў; эстафеты з вядзеннем і перадачамі мяча нагамі; жангліраванне мячом адной нагой.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне аб:

уплыве заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на здароўе вучня;

рухальным рэжыме вучэбнага і выхаднога дня;

правілах загартоўвання;

беларускіх алімпійскіх чэмпіёнах і прызёрах.

Ведаць і выконваць правілы:

бяспечных паводзін у месцах правядзення фізкультурных заняткаў;

бяспечных паводзін падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах;

самаацэнкі ўзроўню развіцця рухальных здольнасцей.

Выконваць:

страявыя каманды і практыкаванні;

комплексы агульнаразвіццёвых практыкаванняў;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні і гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;

практыкаванні і гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;

практыкаванні ў раўнавазе;

стойкі і перамяшчэнні на лыжах;

гульнявыя заданні з элементамі спартыўных гульняў;

тэсты для вызначэння ўзроўню развіцця фізічных якасцей (табліца 4);

практыкаванні для фарміравання правільнай паставы.

Выкарыстоўваць набытыя веды, уменні, навыкі на ўроках і ў паўсядзённым жыцці для:

выканання патрабаванняў здаровага ладу жыцця;

выканання правіл бяспечных паводзін у працэсе ўдзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах, рухавых гульнях;

рэгулярнага выканання практыкаванняў ранішняй гімнастыкі і фізкультурных мінутак;

падтрымання правільнай паставы;

правільнага выканання тэстаў;

заняткаў плаваннем.

Табліца 4

Шкала ацэнкі ўзроўню развіцця фізічных якасцей вучняў IV класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Узроўні развіцця фізічных якасцей, балы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нізкі | | | | Ніжэйшы за сярэдні | | | | Сярэдні | | | | Вышэйшы за сярэдні | | | | Высокі | | |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | | 8 | 9 | | 10 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 6,9 і больш | | 6,8 | | 6,7 | | 6,4 | | | 6,3 | | 6,2 | | 6,1 | 6,0 | | | 5,8 | 5,7 і менш |
| Чаўночны бег  4 x 9 м (с) | 12,4 і больш | | 12,3 | | 12,1 | | 11,8 | | | 11,6 | | 11,3 | | 11,1 | 10,9 | | | 10,6 | 10,4 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 129 і менш | | 130 | | 135 | | 141 | | | 148 | | 151 | | 156 | 161 | | | 166 | 171 і больш |
| Віс на сагнутых руках (с) | 5 і менш | | 6 | | 9 | | 12 | | | 15 | | 17 | | 20 | 23 | | | 26 | 29 і больш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) | –7 і менш | | –6 | | –3 | | –1 | | | 1 | | 3 | | 5 | 7 | | | 9 | 11 і больш |
| 6-мінутны бег (м) або | 990 і менш | | 1000 | | 1040 | | 1100 | | | 1150 | | 1200 | | 1230 | 1250 | | | 1300 | 1350 і больш |
| бег 1000 м (мін, с) | 6,45 і больш | | 6,31 | | 6,16 | | 6,02 | | | 5,48 | | 5,34 | | 5,22 | 5,06 | | | 4,51 | 4,37 і менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 7,3 і больш | | | 7,2 | | 6,8 | | 6,5 | | 6,3 | | 6,2 | | 6,1 | 6,0 | | | 5,9 | 5,8 і менш |
| Чаўночны бег  4 x 9 м (с) | 12,7 і больш | | | 12,6 | | 12,4 | | 12,2 | | 12,0 | | 11,8 | | 11,6 | 11,3 | | | 11,1 | 10,9 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) | 120 і менш | | | 121 | | 126 | | 130 | | 135 | | 140 | | 145 | 149 | | | 154 | 159 і больш |
| Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с (разоў) | 14 і менш | | | 15 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | 22 | | | 23 | 25 і больш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) | –5 і менш | | | –4 | | –1 | | 1 | | 3 | | 4 | | 5 | 7 | | | 10 | 12 і больш |
| 6-мінутны бег (м) або | 830 і менш | | | 840 | | 940 | | 980 | | 1000 | | 1040 | | 1070 | 1100 | | | 1150 | 1210 і больш |
| бег 800 м (мін, с) | 5,41 і больш | | | 5,40 | | 5,22 | | 5,11 | | 4,59 | | 4,47 | | 4,36 | 4,24 | | | 4,12 | 4,00 і менш |

ГЛАВА 6

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў I–IV КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (ПА ВЫБАРУ)

Плаванне

Прысяданні з апусканнем у ваду з галавой; выдых у ваду; даставанне прадметаў са дна, расплюшчваючы вочы ў вадзе; слізганне лежачы на грудзях і лежачы на спіне з апорай рукамі аб плавальную дошку і без апоры; рухі ног спосабам «кроль» з апорай рукамі аб дно, аб борцік басейна, з падтрымкай партнёра, які стаіць на месцы; слізганне на спіне, на грудзях пасля адштурхоўвання ад борціка з рухамі ног спосабам «кроль».

Гульнявыя заданні: «Схавайся ў ваду», «Жабяняты», «Паплавок».

Гульні: «Медуза», «Зорачка», «Карагод», «Фантан», «Бура на моры», «Паляўнічыя і качкі», «Арэлі».

Практыкаванні накіраваныя на фарміраванне навыкаў самавыратавання на вадзе (Дадатак 2).

Рухавыя гульні

Гульні з выкананнем страявых каманд: «Хто хутчэй стане ў строй», «Пабудуй круг», «Пабудуй калону», «Падарожжа на караблі», «Рака і роў», «У дзяцей парадак строгі», «Елачкі-бярозкі», «Рыбкі-крабікі».

Гульні для развіцця ўважлівасці: «Фігуры», «Лес, балота, возера», «Нос, нос, нос, лоб», «Клас, смірна!», «Дзень і ноч», «Таварыш капітан», «Рабі, як я», «Забаронены рух», «Забаўнікі», «Зрабі фігуру», «Люстэрка».

Гульні для развіцця каардынацыйных здольнасцей: «Барада», «Грушка», «Малако», «Пасадка бульбы», «Змяя», «Калім-бам-ба», «Метка», «Вяроўка-змейка», «Не сыдзі з месца», «Збор ураджаю», «Дванаццаць палачак», «Квач у парах», «Паспей узяць», «Спрытныя матальшчыкі», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не ўпусціць», «З купіны на купіну», «Соўка», «Пераправа».

Гульні і гульнявыя заданні з бегам: «Ключы», «Хто хутчэй», «Аддай стужку», «Хутка вазьмі і пакладзі», «Замяні прадмет», «Дагані сваю пару», «Два Марозы», «Соўка», «Хто хутчэй дакоціць абруч», «Не замачы ногі», «Паспей дагнаць», «Шпакоўня», «Знайдзі пару», «Цягнік», «Бяздомны заяц», «Маяк», «Коннікі-спартсмены», «Гусі-лебедзі», «Пустое месца», «Фарбы», «Свабоднае месца».

Гульні і гульнявыя заданні са скачкамі: «Пінгвіны з мячом», «Саскоч і павярніся», «Не наступі», «Воўк у рове», «Зайцы ў агародзе», «Жаба і чапля», «Вераб’і і каты», «Вудачка», «Злаві камара», «З купіны на купіну», «Не пападзіся», «Квач».

Гульні і гульнявыя заданні з кіданнем: «Перадаў – сядай», «Мяч у кошык», «Паспей злавіць», «Каго назвалі – той ловіць», «Хто далей», «Паляўнічыя і зайцы», «Рухавая цэль», «Хто самы трапны», «Паспей злавіць», «Мяч вядучаму», «Дагані мяч», «Мішэнь-качалка».

Гульні і гульнявыя заданні з лажаннем і пералажаннем: «З мячом пад дугой», «Перапаўзі – не выпусці», «Хто хутчэй да сцяжка», «Пералёт птушак», «Лоўля малпаў», «Пажарныя», «Мядзведзі і пчолы».

Гульні з перамяшчэннем на лыжах: «Шырэй крок», «Хто самы хуткі», «Да сваіх сцяжкоў», «Сустрэчная эстафета».

ГЛАВА 7

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў V КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін у месцах заняткаў фізічнай культурай і спортам, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах.

Гігіенічныя веды. Уплыў заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на стан здароўя і фізічнае развіццё вучняў. Індывідуальныя паказчыкі фізічнага развіцця вучня (маса цела, акружнасць грудной клеткі, рост).

Здаровы лад жыцця. Змест здаровага ладу жыцця. Заняткі фізічнымі практыкаваннямі і самакантроль – абавязковыя ўмовы здаровага ладу жыцця. Уплыў шкодных звычак на здароўе, фізічнае развіццё, рухальныя здольнасці вучняў.

Правілы самастойных заняткаў. Найпрасцейшыя правілы рэгулявання фізічнай нагрузкі пры самастойных занятках. Правілы правядзення не менш трох рухавых гульняў.

Самакантроль. Паняцце самакантролю пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы вымярэння масы цела, росту, ЧСС, частаты дыхання (далей – ЧД). Норма масы для свайго росту.

Алімпізм і алімпійскі рух. Легенды і рэальнасць Алімпіі. Алімпійскія ідэалы. Алімпійскія гульні – вялікае свята старажытнасці.

Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь і яго ўплыў на сістэму фізічнага выхавання вучняў.

Асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба звычайная са змяненнем даўжыні, частаты крокаў, скандынаўская. Хадзьба 1500, 2000 м.

Бег. Бег са змяненнем скорасці і напрамку руху, дробны бег на месцы і ў руху, з высокім падыманнем бядра на месцы і ў руху, скрыжаваным крокам; тэхніка выканання высокага старту, стартавага разбегу, бег па прамой; бег 30, 60 м з высокага старту, чаўночны бег 4 × 9 м, 6-мінутны бег, бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі з месца ўверх штуршком адной і дзвюма нагамі з даставаннем падвешаных прадметаў, з нагі на нагу ў кроку, з паваротам на 90, 180 градусаў, цераз кароткую скакалку на зададзеную колькасць. Скачкі ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» з кароткага разбегу на вынік, у вышыню спосабам «пераступанне» з кароткага разбегу  
(3-5 крокаў) на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца на зададзеную адлегласць і далёкасць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 6-8 м. Кіданне мяча 150 г з двух-трох крокаў. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання і колькасць паўтораў.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Страявыя практыкаванні. Пастраенне ў калону, шарэнгу, круг; павароты на месцы пераступаннем і скачком; перастраенне з адной шарэнгі ў дзве, тры, чатыры і наадварот.

Комплексы практыкаванняў для фарміравання правільнай паставы: хадзьба з прадметам на галаве па спартыўнай зале, па гімнастычнай лаўцы, па рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі; хадзьба, выпады і прысяданні з гімнастычнай палкай у руках, за спінай, за галавой. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 5–6 практыкаванняў (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Апорныя скачкі. Ускок ва ўпор прысеўшы і саскок прагінаючыся з гімнастычнага казла вышынёй 80 см у шырыню (хлопчыкі, дзяўчынкі).

Практыкаванні ў раўнавазе. Перамяшчэнне прыстаўнымі крокамі; пераменным крокам з правай і левай нагі, па нізкаму гімнастычнаму бервяну, павароты на насках, прысяданне на дзвюх нагах з нахілам тулава ўперад, рукі назад-уніз; скачкі на адной і дзвюх нагах на месцы. Камбінацыя з вывучаных практыкаванняў.

Вісы. На сагнутых руках; падцягванне ў вісе (хлопчыкі), падцягванне ў вісе на нізкай перакладзіне (дзяўчынкі); падыманне сагнутых у каленях ног да грудзей у вісе на гімнастычнай сценцы або перакладзіне; размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі), у вісе на верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў (дзяўчынкі).

Упоры. Наскокванне ва ўпор на нізкую перакладзіну (хлопчыкі); наскокванне ва ўпор на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусоў (дзяўчынкі); упор прагнуўшыся на нізкай перакладзіне (хлопчыкі) і на ніжняй жэрдкі (дзяўчынкі); з вісу стоячы з сагнутымі рукамі махам адной і штуршком другой нагі пераварот ва ўпор на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусоў (дзяўчынкі), на нізкую перакладзіну (хлопчыкі); згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы на падлозе.

Лажанне па канаце з дапамогай ног у тры прыёмы.

Акрабатычныя практыкаванні. Кулёк уперад, назад, два кулькі ўперад разам; стойка на лапатках з сагнутымі і прамымі нагамі; паўшпагат і шпагат з апорай на рукі; мост нахілам назад з дапамогай (дзяўчынкі); камбінацыя з вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гімнастычнай лаўкі;

неабходна выключыць практыкаванне «мост нахілам назад з дапамогай».

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Падрыхтоўка лыжнага інвентару да заняткаў. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым ходам; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару наўскасяк ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем. Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі 1 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы правядзення спартыўнай гульні.

Баскетбол. Стойка гульца, перамяшчэнне, спыненне скачком; перадача і лоўля мяча дзвюма рукамі ад грудзей стоячы на месцы і ў руху; вядзенне мяча правай і левай рукой; кідок мяча па кольцы адной рукой з месца. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; прыём і перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прамая падача. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне, вядзенне мяча; лоўля мяча дзвюма рукамі і перадача адной і дзвюма рукамі на месцы; кідок па варотах адной рукой зверху. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удары па нерухомым мячы, які коціцца, унутраным бокам ступні і пярэдняй часткай пад’ёму; спыненне мяча, які коціцца. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

змест здаровага ладу жыцця;

адмоўнае ўздзеянне шкодных звычак на развіццё арганізма;

станоўчае ўздзеянне рухальнай актыўнасці на арганізм чалавека;

правілы вымярэння масы цела, росту, ЧСС, ЧД;

крытэрыі фізічнага развіцця і ўзроўні фізічнай падрыхтаванасці;

правілы рэгулявання фізічнай нагрузкі;

асноўныя каштоўнасці алімпізму;

значэнне алімпійскіх ідэалаў для фізічнага і духоўнага самаўдасканалення.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках і ў раздзявальнях;

крытэрыі адзнакі велічыні фізічнай нагрузкі.

Выконваць:

нізкі і высокі старты;

бег на кароткія дыстанцыі;

скачок з кароткага разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г з месца;

практыкаванні для развіцця агульнай трываласці;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх брусах;

лажанне па канаце;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы вывучаемай спартыўнай гульні;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні вывучаемага віду спорту;

тэсты для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (табліца 5);

плаванне не менш за 25 м любым спартыўным спосабам.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

лыжных прагулак з выкарыстаннем вывучаных лыжных хадоў;

выканання агульнаразвіццёвых гімнастычных практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях (табліца 6).

Табліца 5

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў V класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы за сярэдні | | Нізкі | |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,4 | 6,7 | 7,0 | 7,2 і  больш |
| Чаўночны бег 4 × 9 м (с)  або | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,3 | 11,7 | 12,1 | 12,5 | 12,9 і  больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 92 | 86 | 79 | 70 | 60 | 48 | 40 | 32 | 20 | 14 і  менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 179 | 174 | 170 | 165 | 160 | 151 | 143 | 133 | 123 | 114 і  менш |
| трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 530 | 510 | 500 | 470 | 445 | 415 | 400 | 390 | 380 | 360 і  менш |
| Падцягванне на перакладзіне (разоў)  або | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | – | – | – | – | – |
| згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 22 | 19 | 15 | 13 | 12 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 і  менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 8 | 6 | 5 | 3 | 1 | –3 | –7 | –11 | –14 | –18 і  менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 10 | 8 | 5 | 3 | 2 | –3 | –6 | –9 | –11 | –12 і  менш |
| Бег 1000 м (мін, с), або | 4,16 | 4,28 | 4,41 | 4,53 | 5,06 | 5,31 | 5,56 | 6,21 | 6,46 | 7,11 і  больш |
| хадзьба 2000 м (мін, с), або | 14,20 | 14,35 | 15,05 | 15,50 | 16,30 | 17,10 | 17,45 | 18,30 | 19,40 | 21,00 і  больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1255 | 1220 | 1180 | 1150 | 1125 | 1100 | 1030 | 1000 | 950 | 930 і менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,7 | 6,9 | 7,1 і больш |
| Чаўночны бег 4 × 9 м (с)  або | 10,4 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 11,8 | 12,3 | 12,7 | 13,2 | 13,6 і больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 124 | 115 | 104 | 95 | 83 | 75 | 68 | 60 | 57 | 52 і больш |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 167 | 162 | 157 | 153 | 148 | 138 | 129 | 120 | 110 | 100 і менш |
| кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 370 | 350 | 315 | 300 | 290 | 260 | 240 | 205 | 190 | 175 і менш |
| Падыманне тулава за 1 мін (разоў)  або | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 35 | 31 | 27 | 23 | 19 і менш |
| падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 33 | 30 | 26 | 22 | 20 | 16 | 12 | 9 | 5 | 1 |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 12 | 11 | 9 | 8 | 6 | 3 | 0 | -4 | –7 | –10 і менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 14 | 12 | 10 | 9 | 7 | 4 | 1 | –1 | –3 | –4 і менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,55 | 5,10 | 5,20 | 5,33 | 5,46 | 6,12 | 6,39 | 7,05 | 7,31 | 7,58 і больш |
| хадзьба 1500 м (мін, с),  або | 11,45 | 12,00 | 12,30 | 12,50 | 13,10 | 13,25 | 13,55 | 14,40 | 15,00 | 15,45 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1250 | 1210 | 1140 | 1080 | 1025 | 990 | 950 | 910 | 880 | 845 і менш |

Табліца 6

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў V класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,5 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 353 | 340 | 326 | 313 | 300 | 286 | 273 | 260 | 247 | 246 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 110 | 105 | – | – | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 37 | 34 | 31 | 29 | 27 | 24 | 22 | 20 | 18 | 17 і менш |
| Лажанне па канаце з дапамогай ног (м) | 5 | – | 4,5 | – | 4 | 3,5 | – | 3 | 2 | 1,5 і менш |
| Бег на лыжах 1 км (мін, с) | 6,20 | 6,30 | 6,40 | 6,50 | 7,00 | 7,14 | 7,27 | 7,40 | 7,53 | 7,54 і больш |
| Плаванне без уліку часу (м) | 50 | – | – | – | 25 | – | – | 12 | – | 10 і менш |
| Крос 1500 м (мін, с) | 8,37 | 8,50 | 9,04 | 9,17 | 9,30 | 9,40 | 9,50 | 10,00 | 10,10 | 10,11 і больш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,7 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 314 | 300 | 286 | 273 | 260 | 246 | 233 | 220 | 207 | 206 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 100 | 95 | – | – | 90 | 85 | - | 80 | 75 | 70 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 22 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 і менш |
| Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў) | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | – | 8 | 7 | 6 і менш |
| Лажанне па канаце з дапамогай ног (м) | 5 | 4,5 | 4 | – | 3 | – | – | 2 | – | 1 і менш |
| Бег на лыжах 1 км (мін, с) | 6,50 | 7,00 | 7,10 | 7,20 | 7,30 | 7,43 | 7,57 | 8,10 | 8,23 | 8,24 і больш |
| Плаванне без уліку часу (м) | 50 | – | – | – | 25 | – | – | 12 | – | 10 і менш |
| Крос 1500 м (мін, с) | 8,46 | 9,00 | 9,14 | 9,27 | 9,40 | 9,57 | 10,14 | 10,30 | 10,46 | 10,47 і больш |

ГЛАВА 8

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў VI КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках. Правілы бяспечных паводзін падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах. Правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу.

Гігіенічныя веды. Уплыў фізкультурных і спартыўных заняткаў на стан здароўя і разумовую працаздольнасць. Паняцце і значэнне загартоўвання для здароўя вучняў.

Здаровы лад жыцця. Месца фізічных практыкаванняў у рэжыме дня шасцікласніка ў розныя перыяды года.

Правілы самастойных заняткаў. Правілы дыхання пры выкананні фізічных практыкаванняў. Правілы дзвюх са спартыўных гульняў, вывучаемых на ўроках.

Самакантроль. Норма вагі і акружнасці грудной клеткі для свайго росту. Аптымальныя паказчыкі ЧСС і ЧД у стане спакою і пасля фізічнай нагрузкі.

Алімпізм і алімпійскі рух. Першыя Алімпійскія гульні ў Афінах у 1896 годзе. Першыя зімовыя Алімпійскія гульні (1924).

Роля і месца Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь у сістэме фізічнага выхавання вучняў.

Асновы відаў спорту (42 гадзіны)

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба звычайная са змяненнем даўжыні, частаты крокаў і з розным становішчам рук, па лініях і разметкам; скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500, 2000 м.

Бег. Паўторны бег з паскарэннем на 20–30 м, бег па інэрцыі пасля паскарэння. Старт з апорай на адну руку. Нізкі старт, стартавы разбег. Раўнамерны бег на сярэднія дыстанцыі. Бег 30, 60 м на скорасць, чаўночны бег 4 × 9 м, 6-мінутны бег, бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі з месца ўверх штуршком дзвюма нагамі з падцягваннем каленяў без прасоўвання ўперад, з прасоўваннем уперад; на месцы на адной назе з падцягваннем каленяў без прасоўвання ўперад, з прасоўваннем уперад (3-5-7 скачкоў). Скачок з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 8-10 м. Кіданне мяча 150 г з трох крокаў разбегу на зададзеную адлегласць, на далёкасць па калідоры 10 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) уверх і лоўля (пасля двух-трох воплескаў рукамі). Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстаннем спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Страявыя практыкаванні. Перастраенне з адной шарэнгі ў чатыры разлікам 9, 6, 3 на месцы; перастраенне ў руху з калоны па адным у калону па два, тры, чатыры паваротам у руху.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па спартыўнай зале, па лаўцы, па рэйцы перавернутай гімнастычнай лаўкі, з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 6–8 практыкаванняў (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Апорныя скачкі. Скачок ногі паасобку цераз гімнастычнага казла вышынёй 100 см у шырыню.

Практыкаванні на гімнастычным бервяне (дзяўчынкі). Перамяшчэнне на насках уперад, назад, прыстаўным крокам улева і ўправа (нізкая апора); пачарговыя скачкі на адной і дзвюх нагах з нязначным прасоўваннем уперад; са стойкі падоўжна прыняць становішча ўпора прысеўшы на адной назе, другая ўперад убок; са стойкі ўпоперак апусканне ў сед на бядро; са стойкі правая (левая) нага спераду павароты на 90 і 180 градусаў; камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Віс на сагнутых руках з падыманнем і апусканнем сагнутых у каленях ног; падцягванне на перакладзіне ў вісе (хлопчыкі), у вісе лежачы (дзяўчынкі); у вісе на прамых руках падцягванне сагнутых у каленях ног з наступным іх выраўноўваннем і павольным апусканнем; у вісе на перакладзіне размахванне выгінамі (хлопчыкі); на нізкай перакладзіне віс сагнуўшыся, віс прагнуўшыся.

Упоры. Упор на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор, упор прагнуўшыся, саскок з паваротам налева (направа) (хлопчыкі); з вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, упор прагнуўшыся, саскок з паваротам налева (направа) (дзяўчынкі); хадзьба на руках ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах (хлопчыкі); ва ўпоры на паралельных брусах падцягванне сагнутых у каленях ног да грудзей з наступным выраўноўваннем і апусканнем (хлопчыкі).

Лажанне па канаце з дапамогай ног у тры прыёмы.

Акрабатычныя практыкаванні: са стойкі на каленях перакат уперад прагнуўшыся; два-тры кулькі ўперад разам; кулёк назад у паўшпагат (дзяўчынкі), кулёк назад ва ўпор стоячы ногі паасобку (хлопчыкі); штуршком дзвюма нагамі з упору прысеўшы стойка на галаве з сагнутымі нагамі (хлопчыкі); мост нахілам назад з дапамогай (дзяўчынкі); стойка на лапатках (дзяўчынкі); камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў гімнастычных практыкаванняў.

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

неабходна выключыць практыкаванне «кулёк штуршком дзвюма нагамі з упору прысеўшы», «стойка на галаве з сагнутымі нагамі», «мост нахілам назад з дапамогай», апорныя скачкі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Патрабаванні да лыжнага інвентару. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым ходам; чаргаванне хадоў класічнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі ад 1 да 2 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на занятках па спартыўных гульнях. Патрабаванні да спартыўнага інвентару і абсталявання.

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; спыненне крокам і скачком; перадача мяча ад пляча ў руху; вядзенне мяча са змяненнем напрамку і скорасці, абвядзенне перашкод; кідкі мяча з месца, у скачку штуршком дзвюма нагамі. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, уперад, назад; прыём мяча знізу дзвюма рукамі на месцы і пасля перамяшчэння ўперад, перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прамая падача з крокам уперад. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах гульні.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ў руху рознымі спосабамі; лоўля мяча, які коціцца; кідкі мяча зверху; персанальная абарона. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму, па нерухомым мячы знешняй часткай пад’ёму; укідванне мяча з-за бакавой лініі; жангліраванне мячом. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

уплыў фізкультурных і спартыўных заняткаў на стан здароўя і разумовую працаздольнасць;

значэнне загартоўвання для здароўя чалавека;

паняцце «аптымальныя паказчыкі ЧСС і ЧД»;

гісторыю першых Алімпійскіх гульняў сучаснасці;

роля і месца Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплексу Рэспублікі Беларусь у сістэме фізічнага выхавання вучняў.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

правілы бяспечных паводзін падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах;

правілы дыхання пры выкананні фізічных практыкаванняў;

індывідуальны рухальны рэжым вучэбнага і выхаднога дня;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

нізкі старт;

бег на кароткія дыстанцыі;

скачок з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г з трох крокаў разбегу на далёкасць па калідоры 10 м;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх брусах;

лажанне па канаце;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы вывучаемай спартыўнай гульні;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні вывучаемага віду спорту;

тэсты для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (табліца 7);

плаванне не менш за 25 м любым спартыўным спосабам.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях (табліца 8).

Табліца 7

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VI класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы за сярэдні | | Нізкі | |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 і  больш |
| Чаўночны бег 4 × 9 м (с)  або | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,8 | 11,2 | 11,6 | 12,0 | 12,3 і  больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 96 | 90 | 82 | 77 | 74 | 65 | 53 | 44 | 32 | 26 і  менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) або | 189 | 184 | 179 | 174 | 169 | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 і  менш |
| трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 555 | 530 | 510 | 500 | 490 | 470 | 445 | 420 | 405 | 390 і  менш |
| Падцягванне на перакладзіне (разоў)  або | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | – | – | – | – |
| згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 28 | 26 | 22 | 20 | 17 | 14 | 11 | 7 | 4 | 2 і  менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 | –2 | –5 | –9 | –12 | –16 і  менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | –3 | –5 | –8 | –10 | –11 і  менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,10 | 4,20 | 4,32 | 4,45 | 4,57 | 5,22 | 5,46 | 6,11 | 6,36 | 7,00 і  больш |
| хадзьба 2000 м (мін, с),  або | 14,35 | 15,00 | 15,40 | 16,25 | 17,00 | 17,45 | 18,10 | 19,00 | 20,00 | 20,30 і  больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1320 | 1290 | 1250 | 1200 | 1190 | 1140 | 1100 | 1030 | 1000 | 990 і  менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,4 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 | 6,3 | 6,5 | 6,8 | 7,0 і  больш |
| Чаўночны бег 4×9 м (с)  або | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,5 | 11,9 | 12,3 | 12,7 | 13,1 і  больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 132 | 125 | 115 | 108 | 102 | 91 | 80 | 72 | 64 | 57 і  менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 174 | 169 | 165 | 160 | 156 | 146 | 137 | 128 | 119 | 110 і  менш |
| кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 400 | 380 | 360 | 340 | 325 | 300 | 290 | 260 | 240 | 215 і  менш |
| Падыманне тулава за 1 мін (разоў)  або | 50 | 48 | 46 | 43 | 41 | 37 | 32 | 28 | 23 | 19 і  менш |
| падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 31 | 28 | 25 | 23 | 21 | 18 | 15 | 11 | 8 | 6 і  менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 15 | 13 | 11 | 10 | 8 | 4 | 1 | –3 | –6 | –10 і  менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 14 | 12 | 11 | 10 | 8 | 5 | 3 | 1 | 0 | –2 і  менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,47 | 5,00 | 5,14 | 5,27 | 5,41 | 6,10 | 6,34 | 7,00 | 7,28 | 7,55 і  больш |
| хадзьба 1500 м (мін, с),  або | 12,00 | 12,45 | 13,10 | 13,50 | 14,00 | 14,25 | 14,55 | 15,15 | 15,50 | 16,00 і  больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1240 | 1200 | 1130 | 1110 | 1095 | 1055 | 1000 | 960 | 925 | 890 і  менш |

Табліца 8

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VI класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 9,7 | 9,9 | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,2 | 11,4 | 11,5 і больш |
| Бег 1500 м (мін, с) | 7,30 | 7,36 | 7,42 | 7,49 | 7,56 | 8,03 | 8,10 | 8,17 | 8,23 | 8,24 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 362 | 350 | 338 | 327 | 315 | 298 | 282 | 265 | 249 | 248 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 37 | 35 | 33 | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 | 18 | 17 і менш |
| Бег на лыжах 1,5 км (мін, с) | 10,00 | 10,15 | 10,28 | 10,42 | 10,55 | 11,04 | 11,12 | 11,20 | 11,28 | 11,29 і больш |
| Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу | 1,00 | 50 м | – | – | 25 м | – | – | 12 м | – | 10 м і менш |
| Крос 1500 м (мін, с) | 8,14 | 8,25 | 8,37 | 8,49 | 9,00 | 9,09 | 9,17 | 9,25 | 9,30 | 9,31 і больш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 11,5 | 11,6 і больш |
| Бег 1500 м (мін, с) | 7,35 | 7,45 | 8,00 | 8,10 | 8,15 | 8,20 | 8,30 | 8,40 | 8,50 | 8,51 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 317 | 305 | 293 | 282 | 270 | 255 | 240 | 225 | 211 | 210 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 105 | 100 | 95 | – | 90 | 85 | – | 80 | 75 | 70 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 24 | 22 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 і менш |
| Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў) | 17 | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 9 | 8 | 7 | 6 і менш |
| Бег на лыжах 1,5 км (мін, с) | 10,35 | 10,45 | 10,55 | 11,05 | 11,15 | 11,27 | 11,39 | 11,50 | 12,02 | 12,03 і больш |
| Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу | 1,10 | 50 м |  |  | 25 м |  |  | 12 м |  | 10 м і менш |
| Крос 1500 м (мін, с) | 8,28 | 8,40 | 8,52 | 9,04 | 9,15 | 9,34 | 9,52 | 10,10 | 10,28 | 10,29 і больш |

ГЛАВА 9

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў VII КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках. Папярэджванне магчымага траўматызму падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі на фізкультурна-спартыўных збудаваннях. Правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу.

Гігіенічныя веды. Загартоўванне паветранымі і воднымі працэдурамі ў розныя перыяды года. Асабістая гігіена вучня на фізкультурных і спартыўных занятках.

Здаровы лад жыцця. Структурныя кампаненты здаровага ладу жыцця. Рухальны рэжым дня вучня сёмага класа. Паняцце і ўплыў агульнай фізічнай падрыхтоўкі на фізічную і разумовую працаздольнасць вучня.

Правілы самастойных заняткаў. Паняцце і задачы фізічнай падрыхтоўкі. Паняцце вучэбнага задання.

Самакантроль. Паняцце папярэдняга і этапнага самакантролю ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Суб’ектыўныя і аб’ектыўныя паказчыкі самакантролю. Самаацэнка ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці.

Алімпізм і алімпійскі рух. Дэбют беларускіх алімпійцаў у Хельсінкі (1952). Беларускія спартсмены на Алімпійскіх гульнях з 1956 г. па цяперашні час.

Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублікі Беларусь – аснова сістэмы фізічнага выхавання падрастаючага пакалення.

Асновы відаў спорту (40 гадзін)

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба аздараўленчая. Хадзьба з перакатам з пяткі на насок; высока падымаючы бядро з розным становішчам рук з прадметамі і без прадметаў; скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500, 2000 м.

Бег. Высокі старт з апорай на адну руку, нізкі старт, стартавы разбег; бег з пераменнай скорасцю: 20 м павольна, 20 м хутка, 20 м з максімальнай скорасцю; паўторны бег з максімальнай скорасцю; эстафетны бег па прамой, чаўночны бег 4 × 9 м, 6-мінутны бег, бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі: трайны, пяцярны з месца, з нагі на нагу з прасоўваннем уперад. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 20–30 с. Скачкі з двух-трох крокаў разбегу з дакрананнем рукой і нагой да падвешанага мяча. Скачок з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–12 м. Кіданне мяча 150 г з чатырох крокаў разбегу па калідоры 10 м на зададзеную адлегласць і далёкасць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 3. Гімнастыка, акрабатыка (12 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Падрыхтоўка месцаў заняткаў.

Страявыя практыкаванні. Пастраенне ў адну і дзве шарэнгі, калоны, два кругі; павароты на 45 градусаў; перастраенне ўступам з адной шарэнгі ў тры, чатыры.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Хадзьба на насках з гімнастычнай палкай за спінай, над галавой, на насках прыстаўнымі крокамі з паваротамі і прысяданнямі, па гімнастычнай лаўцы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з  
8-10 практыкаванняў (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Апорныя скачкі. Скачкі ногі паасобку цераз гімнастычнага казла вышынёй 110 см у даўжыню (хлопчыкі), у шырыню (дзяўчынкі).

Практыкаванні на гімнастычным бервяне (дзяўчынкі). Перамяшчэнне на насках скарочанымі і прыстаўнымі крокамі; спалучэнне скачкоў на адной і дзвюх нагах на месцы, з нязначным прасоўваннем уперад: скачок на левую, правая назад, скачок на правую, левая ўперад, скачок на левую, правая назад; скачкі з прасоўваннем уперад: махам правай скачок на дзве нагі, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махам правай скачок на дзве нагі; павароты на 180 градусаў махам адной нагі назад, рукі праз бакі ўверх і ўніз у бакі; саскок прагнуўшыся з паўпрыседу штуршком дзвюма нагамі з паваротам на 90 градусаў; камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Падцягванне ў вісе на перакладзіне, са скачка (хлопчыкі), у вісе лежачы (дзяўчынкі); размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі); у вісе (на перакладзіне, гімнастычнай сценцы, верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў) падыманне сагнутых у каленях ног з наступным іх выраўноўваннем і апусканнем.

Упоры (дзяўчынкі). З вісу стоячы на сагнутых руках махам адной нагой і штуршком другой пераварот ва ўпор на руках на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусоў (з дапамогай), махам назад саскок з паваротам на 90 градусаў; з седу на правым (левым) бядры, трымаючыся правай (левай) рукой за верхнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, левая (правая) рука ўбок, сед вуглом – трымаць; перахопліванне левай (правай) рукой з паваротам направа (налева) за верхнюю жэрдку, апускаючы ногі, перахопліванне правай (левай) рукой за ніжнюю жэрдку з паваротам направа саскок у стойку правым (левым) бокам да ніжняй жэрдкі рознавысокіх брусоў.

Пры адсутнасці рознавысокіх брусоў (дзяўчынкі): на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся (з дапамогай), перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Упоры (хлопчыкі). На нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) ва ўпор; з упору на нізкай перакладзіне махам назад саскок з паваротам плячом назад на 90 градусаў; перамяшчэнне на брусах ва ўпоры з сагнутымі нагамі; размахванне ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах з развядзеннем ног на маху наперадзе (хлопчыкі); сед ногі паасобку на нізкіх паралельных брусах, перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) на 180 градусаў.

Лажанне па канаце з дапамогай ног у два прыёмы (хлопчыкі), у тры прыёмы (дзяўчынкі).

Акрабатычныя практыкаванні. Штуршком дзвюма нагамі з упору прысеўшы стойка на галаве з сагнутымі нагамі і наступным выраўноўваннем ног (хлопчыкі); доўгі кулёк уперад; мост нахілам назад самастойна і падыманне з моста з дапамогай (дзяўчынкі); стойка на лапатках (дзяўчынкі); камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

2. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату ў вучняў:

неабходна выключыць практыкаванні: «мост нахілам назад самастойна і падыманне з моста з дапамогай», стойкі на галаве і руках, апорныя скачкі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах. Умовы захоўвання лыжнага інвентару і абутку ў зімовых і летніх умовах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам; чаргаванне хадоў класічнага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 2 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць перамяшчэнне на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 5. Спартыўныя гульні (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы спаборніцтваў па спартыўных гульнях.

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; перадача мяча ад пляча ў руху, спыненне ў два крокі, выкананне двайнога кроку; вядзенне мяча са змяненнем напрамку і скорасці, абвядзенне перашкод; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку, вядзенне папераменна правай і левай рукой; кідкі мяча ў руху пасля двайнога кроку; кідкі мяча з месца па кольцы дзвюма рукамі ад грудзей; атакуючыя дзеянні з перахопліваннем мяча падчас вядзення. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнні прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, уперад, назад; прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння ўперад, знізу дзвюма рукамі пасля падачы; перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой і ў парах; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку; ніжняя прамая падача з крокам уперад. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Гандбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; вядзенне са змяненнем скорасці перамяшчэння; перадача мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаху; лоўля мяча, які коціцца; кідкі мяча зверху, знізу; персанальная абарона; індывідуальныя дзеянні ў абароне, нападзенні. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, унутранай часткай пад’ёму, па нерухомым мячы знешняй часткай пад’ёму; укідванне мяча з-за бакавой лініі, спыненне грудзьмі. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу;

правілы загартоўвання паветранымі і воднымі працэдурамі;

уплыў фізкультурных і спартыўных заняткаў на стан здароўя і разумовую працаздольнасць;

задачы фізічнай падрыхтоўкі;

суб’ектыўныя і аб’ектыўныя паказчыкі самакантролю;

гісторыю выступлення беларускіх спартсменаў на Алімпійскіх гульнях.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

індывідуальны рухальны рэжым;

правілы асабістай і грамадскай гігіены падчас заняткаў фізічнай культурай і спортам;

патрабаванні да адзення, абутку, спартыўнага інвентару і абсталявання;

спосабы вызначэння велічыні фізічнай нагрузкі;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» з кароткага і доўгага разбегу;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх брусах;

лажанне па канаце;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы вывучаемай спартыўнай гульні;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні вывучаемага віду спорту;

тэсты для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (табліца 9);

плаванне не менш за 25 м любым спартыўным спосабам.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях (табліца 10).

Табліца 9

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VII класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы за сярэдні | | Нізкі | |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 4,9 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,5 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 і  больш |
| Чаўночны бег 4 x 9 м (с)  або | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 9,9 | 10,1 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,3 | 11,7 і  больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 118 | 110 | 105 | 97 | 85 | 74 | 63 | 50 | 44 | 36 і  менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) або | 206 | 201 | 195 | 190 | 185 | 174 | 164 | 153 | 143 | 132 і  менш |
| трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 580 | 560 | 540 | 520 | 500 | 470 | 440 | 410 | 400 | 390 і  менш |
| Падцягванне на перакладзіне (разоў)  або | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | – | – | – |
| згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 30 | 28 | 25 | 23 | 21 | 17 | 14 | 12 | 10 | 5 і  менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 11 | 9 | 8 | 6 | 5 | 1 | –2 | –5 | –8 | –11 і  менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 10 | 9 | 7 | 5 | 4 | 2 | 0 | –2 | –4 | –6 і  менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 3,57 | 4,09 | 4,20 | 4,32 | 4,43 | 5,06 | 5,28 | 5,51 | 6,14 | 6,37 і  больш |
| хадзьба 2000 м (мін, с),  або | 14,40 | 15,00 | 15,50 | 16,30 | 17,15 | 18,00 | 18,50 | 19,30 | 20,20 | 21,00 і  больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1310 | 1290 | 1240 | 1210 | 1195 | 1150 | 1110 | 1080 | 1050 | 1020 і  менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 і  больш |
| Чаўночны бег 4 x 9 м (с)  або | 10,2 | 10,3 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 11,1 | 11,4 | 11,7 | 12,0 | 12,3 і  больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 127 | 120 | 114 | 107 | 102 | 91 | 83 | 78 | 71 | 65 і  менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) або | 183 | 178 | 174 | 169 | 164 | 155 | 146 | 137 | 128 | 119 і  менш |
| кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 450 | 430 | 400 | 390 | 370 | 350 | 330 | 310 | 300 | 280 і  менш |
| Падыманне тулава за 1 мін (разоў)  або | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 40 | 36 | 32 | 29 | 25 і  менш |
| падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 31 | 29 | 25 | 23 | 20 | 17 | 14 | 12 | 10 | 6 і  менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 7 | 4 | 2 | –1 | –4 і  менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 8 | 5 | 2 | 0 | –1 і  менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,37 | 4,48 | 4,59 | 5,09 | 5,20 | 5,41 | 6,02 | 6,23 | 6,44 | 7,06 і  больш |
| хадзьба 1500 м (мін, с),  або | 12,30 | 12,55 | 13,20 | 14,00 | 14,30 | 15,05 | 15,45 | 16,00 | 16,20 | 16,40 і  больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1200 | 1180 | 1110 | 1090 | 1075 | 1030 | 980 | 940 | 900 | 880 і  менш |

Табліца 10

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VII класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,1 | 11,3 | 11,4 і  больш |
| Бег 1500 м (мін, с) | 7,00 | 7,10 | 7,20 | 7,30 | 7,35 | 7,45 | 7,50 | 8,00 | 8,05 | 8,06 і  больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 310 | 290 | 270 | 250 | 249 і  менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 115 | 110 | – | – | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 і  менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 38 | 36 | 34 | 31 | 29 | 26 | 23 | 21 | 18 | 17 і  менш |
| Бег на лыжах 2 км (мін, с) | 13,43 | 14,00 | 14,16 | 14,33 | 14,50 | 14,53 | 14,56 | 15,00 | 15,03 | 15.04 і  больш |
| Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу | 55,0 | 1,00 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м і менш |
| Крос 1500 м (мін, с) | 7,50 | 8,00 | 8,10 | 8,20 | 8,30 | 8,37 | 8,43 | 8,50 | 8,57 | 8,58 і больш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,5 і больш |
| Бег 1500 м (мін, с) | 7,05 | 7,15 | 7,30 | 7,45 | 7,55 | 8,10 | 8,20 | 8,30 | 8,40 | 8,41 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 320 | 310 | 300 | 290 | 280 | 263 | 246 | 230 | 214 | 213 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 110 | 100 | – | – | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 25 | 23 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 і менш |
| Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў) | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 і менш |
| Бег на лыжах 2 км (мін, с) | 14,20 | 14,30 | 14,40 | 14,50 | 15,00 | 15,10 | 15,20 | 15,30 | 15,40 | 15,41 і больш |
| Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу | 1,05 | 1,10 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м і менш |
| Крос 1500 м (мін, с) | 8,10 | 8,20 | 8,30 | 8,40 | 8,50 | 9,10 | 9,30 | 9,50 | 10,10 | 10,11 і больш |

ГЛАВА 10

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў VIII КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін на занятках фізічнай культурай і спортам. Папярэджванне магчымага траўматызму падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Правілы паводзін падчас масавых спартыўных і відовішчных мерапрыемстваў. Правілы аказання першай дапамогі пры траўмах.

Гігіенічныя веды. Прафілактыка разумовага перанапружання сродкамі фізічнай культуры. Комплексы фізічных практыкаванняў, якія павышаюць разумовую працаздольнасць.

Здаровы лад жыцця. Павышэнне імунітэту сродкамі фізічнай культуры. Аптымальны індывідуальны тыднёвы рухальны рэжым вучняў у розныя перыяды года.

Правілы самастойных заняткаў, самакантроль. Паняцце суадносін росту, масы цела і акружнасці грудной клеткі. Аптымальныя велічыні ЧСС і ЧД у стане спакою. Самаацэнка ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці. Рэгуляванне нагрузкі падчас самастойных заняткаў.

Алімпізм і алімпійскі рух. Функцыі Міжнароднага алімпійскага камітэта. Алімпійская хартыя – адзіны кодэкс правіл і ўмоў правядзення Алімпійскіх гульняў. Найбуйнейшыя міжнародныя спаборніцтвы: чэмпіянаты, першынствы і кубкі Еўропы, свету і Алімпійскія гульні.

Умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплекса Рэспублікі Беларусь.

Асновы відаў спорту (38 гадзін)

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба спартыўным крокам, скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500 (дзяўчаты), 2000 м (юнакі).

Бег. Дробны бег з максімальнай частатой рухаў; паўторны бег з максімальнай скорасцю да 50–60 м; стартавы разбег; эстафетны бег з перадачай эстафетнай палачкі па прамой (этапы 30–50 м), з нізкага старту 30, 60 м; чаўночны бег 4 × 9 м; 6-мінутны бег; бег 1000 м.

Скачкі. Скачкі ўверх штуршком дзвюма нагамі з падыманнем каленяў без прасоўвання і з прасоўваннем уперад; скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 30–40 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачкі з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча на далёкасць адскоку ад сцяны з месца, з кроку, з двух-трох крокаў. Кіданне мяча 150 г з месца і з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 12–15 м. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання гімнастычным інвентаром і абсталяваннем. Устаноўка і ўборка гімнастычнага абсталявання.

Страявыя практыкаванні. Перастраенне ўступам з адной шарэнгі ў тры, чатыры. Перастраенне з калоны па адным у калону па два, па чатыры драбненнем і звядзеннем. Перастраенне з калоны па чатыры развядзеннем і зліццём у калону па адным.

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Практыкаванні без прадметаў, з прадметамі, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў з прадметамі ў зыходным становішчы седзячы і лежачы на падлозе (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Апорныя скачкі. Скачок ногі паасобку цераз гімнастычнага казла вышынёй 110 см у даўжыню (хлопчыкі), у шырыню (дзяўчынкі).

Практыкаванні на гімнастычным бервяне (дзяўчынкі). Перамяшчэнне на насках скарочанымі і прыстаўнымі крокамі з рухамі рук; спалучэнне скачкоў на адной і дзвюх нагах на месцы з рухамі рук; спалучэнне скачкоў з нязначным прасоўваннем уперад: скачок на левую нагу, правая назад, рукі ў бакі, скачок на правую нагу, левая ўперад, рукі ўперад, скачок на левую нагу, правая назад, рукі ўніз. Скачкі з прасоўваннем уперад: махам правай нагі ўперад скачок на дзве нагі, правая спераду, скачок на правую нагу, левая назад, скачок на левую нагу, правая ўперад; крок правай нагой, мах левай, скачок на дзве, левая спераду; махам адной нагі ўперад паварот на 180 градусаў, рукі праз бакі ўверх і ўніз; на правай (левай) назе рукі ў бакі махам левай (правай) рукі праз бакі ўніз у стойку падоўжна рукі ў бакі; саскок прагнуўшыся з паўпрыседу з паваротам на 90 градусаў. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. Падцягванне ў вісе на перакладзіне (хлопчыкі), у вісе лежачы (дзяўчынкі); размахванне выгінамі ў вісе на перакладзіне. З размахвання саскок махам назад у мяккі даскок. У вісе на перакладзіне, гімнастычнай сценцы, верхняй жэрдцы рознавысокіх брусоў падыманне сагнутых у каленях ног з наступным іх выраўноўваннем і апусканнем.

Упоры (дзяўчынкі). З вісу стоячы на сагнутых руках махам адной і штуршком другой нагой пераварот ва ўпор на руках на ніжнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, махам назад саскок з паваротам на 90 градусаў. З седу на правым (левым) бядры, трымаючыся правай (левай) рукой за верхнюю жэрдку рознавысокіх брусоў, левая (правая) рука ўбок, сед вуглом – трымаць. Апускаючы ногі з паваротам направа (налева) і перахопліваннем левай рукой за верхнюю жэрдку, перахопліванне правай (левай) рукой за ніжнюю жэрдку з паваротам направа, перамах дзвюма нагамі цераз ніжнюю жэрдку з перахопліваннем правай рукой у захоп знізу і паваротам направа ў саскок, у стойку правым (левым) бокам да ніжняй жэрдкі рознавысокіх брусоў.

Пры адсутнасці рознавысокіх брусоў: на нізкай перакладзіне з вісу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамі пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Упоры (хлопчыкі). Перамяшчэнне ва ўпоры на брусах з прамымі нагамі; згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах; размахванне ва ўпоры на нізкіх паралельных брусах з развядзеннем ног на маху наперадзе, сед ногі паасобку на нізкіх паралельных брусах, перахопліванне левай (правай) рукой у захоп знізу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) на 180 градусаў; пад’ём пераваротам ва ўпор прагнуўшыся (з дапамогай) на высокай перакладзіне.

Лажанне па канаце або шасце з дапамогай ног у тры прыёмы (дзяўчынкі); без дапамогі ног (хлопчыкі).

Акрабатычныя практыкаванні. Два (тры) доўгіх кулькі ўперад; стойка на руках махам адной і штуршком другой нагой з дапамогай; з упору прысеўшы стойка на галаве штуршком дзвюма нагамі (хлопчыкі); апусканне ў мост і падыманне з моста з дапамогай (дзяўчынкі); пераварот з моста ва ўпор прысеўшы (дзяўчынкі); стойка на лапатках (дзяўчынкі); камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна выключыць практыкаванні: «стойка на руках махам адной і штуршком другой нагой з дапамогай»; «з упору прысеўшы стойка на галаве і руках штуршком дзвюма нагамі», «апусканне ў мост і падыманне з моста з дапамогай» (дзяўчынкі); «пераварот з моста ва ўпор прысеўшы (дзяўчынкі)», стойкі на галаве і руках, апорныя скачкі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам; чаргаванне хадоў класічнага стылю; каньковы ход без адштурхоўвання палкамі, адначасовы паўканьковы ход; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 2 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 5. Спартыўныя гульні (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Падрыхтоўка інвентару, спартыўнага адзення і абутку да заняткаў спартыўнымі гульнямі. Правілы спаборніцтваў па спартыўных гульнях.

Баскетбол. Стойкі, перамяшчэнні ў стойцы; перадача мяча з адскокам ад падлогі стоячы на месцы, пры паралельным і сустрэчным руху; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку вядзення; папераменна правай і левай рукой; кідкі мяча па кольцы з месца адной рукой ад пляча з блізкай і сярэдняй дыстанцыі; штрафны кідок; атакуючыя дзеянні з перахопліваннем мяча ў час вядзення; вырыванне і выбіванне мяча; лоўля мяча, які высока ляціць; персанальная абарона. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца пры верхняй і ніжняй перадачы мяча; прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння ўперад і ў бакі; прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы; перамяшчэнне пры прыёме мяча прыстаўнымі крокамі ўправа, улева, уперад, назад; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы і з перамяшчэннем уздоўж сеткі ўправа і ўлева; перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку; ніжняя і верхняя прамая падача з крокам уперад; ніжняя бакавая падача. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Гандбол. Павароты на месцы; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ў руху адной рукой збоку, перадачы мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаху; лоўля і перадача мяча пры сустрэчным і паралельным руху; кідкі мяча зверху, знізу; 7-метровы штрафны кідок; правільны выбар пазіцыі варатара пры адбіцці кідкоў з гульні; індывідуальныя дзеянні ў абароне і ў нападзенні. Прымяненне вывучаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем скорасці і напрамку; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам пад’ёму, наском, сярэдзінай ілба па мячы, які ляціць; 11-метровы штрафны ўдар; укідванне мяча з-за бакавой лініі, спыненне грудзьмі, падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху з мячом і без мяча. Прымяненне вывучаных тэхніка-тактычных дзеянняў ва ўмовах вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

правілы прафілактыкі разумовага перанапружання сродкамі фізічнай культуры;

аптымальныя велічыні ЧСС і ЧД у стане спакою;

функцыі Міжнароднага алімпійскага камітэта;

разнавіднасці міжнародных спаборніцтваў;

умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплекса Рэспублікі Беларусь.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу;

індывідуальны тыднёвы рухальны рэжым у розныя перыяды года;

правілы рэгулявання нагрузкі ў працэсе самастойных заняткаў;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» з кароткага і доўгага разбегу;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;

страявыя практыкаванні;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх і паралельных брусах;

лажанне па канаце;

комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы вывучаемай спартыўнай гульні;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні вывучаемага віду спорту;

тэсты для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (табліца 11);

плаванне не менш за 25 м любым спартыўным спосабам.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

аказання першай дапамогі пры розных траўмах;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях (табліца 12).

Табліца 11

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў VIII класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы за сярэдні | | Нізкі | |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,0 і  больш |
| Чаўночны бег 4 х 9 м (с)  або | 9,2 | 9,4 | 9,5 | 9,7 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 10,7 | 10,9 | 11,2 і  больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 123 | 115 | 103 | 96 | 89 | 80 | 72 | 58 | 45 | 38 і  менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) або | 217 | 212 | 208 | 203 | 198 | 189 | 179 | 170 | 160 | 151 і  менш |
| трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 650 | 625 | 600 | 580 | 565 | 530 | 495 | 480 | 455 | 440 і  менш |
| Падцягванне на перакладзіне (разоў)  або | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 | – | – |
| згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 32 | 30 | 26 | 24 | 21 | 18 | 15 | 10 | 7 | 5 і  менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 13 | 11 | 9 | 8 | 6 | 2 | –1 | –5 | –8 | –12 і  менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 10 | 9 | 7 | 5 | 4 | 2 | 0 | –2 | –5 | –7 і  менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 3,48 | 3,59 | 4,10 | 4,20 | 4,31 | 4,53 | 5,14 | 5,35 | 5,57 | 6,18 і  больш |
| хадзьба 2000 м (мін, с),  або | 13,40 | 14,05 | 14,50 | 15,30 | 16,25 | 17,05 | 17,35 | 17,55 | 18,20 | 18,45 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1360 | 1300 | 1270 | 1240 | 1220 | 1190 | 1150 | 1120 | 1100 | 1080 і  менш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,1 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,5 | 6,7 і больш |
| Чаўночны бег 4 х 9 м (с)  або | 10,1 | 10,3 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,1 | 11,4 | 11,8 | 12,1 | 12,4 і больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 131 | 126 | 118 | 112 | 109 | 100 | 91 | 86 | 80 | 76 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см) або | 184 | 180 | 175 | 170 | 165 | 155 | 146 | 136 | 126 | 117 і менш |
| кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 480 | 460 | 420 | 400 | 390 | 360 | 325 | 300 | 280 | 270 і менш |
| Падыманне тулава за 1 мін (разоў)  або | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 41 | 37 | 33 | 30 | 26 і менш |
| падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 33 | 30 | 27 | 25 | 21 | 17 | 14 | 10 | 6 | 3 і  менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 16 | 15 | 13 | 12 | 10 | 7 | 4 | 1 | –2 | –5 і менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 13 | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 | 4 | 1 | 0 | –2 і менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,41 | 4,52 | 5,04 | 5,15 | 5,27 | 5,30 | 6,13 | 6,36 | 6,59 | 7,21 і больш |
| хадзьба 1500 м (мін, с),  або | 12,30 | 12,40 | 12,50 | 13,10 | 13,45 | 14,30 | 15,10 | 16,00 | 16,50 | 17,20 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1190 | 1160 | 1100 | 1080 | 1050 | 1000 | 930 | 900 | 870 | 840 і менш |

Табліца 12

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў VIII класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Хлопчыкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 9,1 | 9,4 | 9,7 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,3 | 11,4 і  больш |
| Бег 1500 м (мін, с) | 6,20 | 6,30 | 6,40 | 7,00 | 7,15 | 7,20 | 7,40 | 7,50 | 8,00 | 8,01 і  больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 390 | 380 | 370 | 360 | 350 | 330 | 310 | 290 | 270 | 269 і  менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 120 | 115 | – | – | 110 | 105 | – | 100 | 95 | 90 і  менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 42 | 39 | 36 | 33 | 31 | 29 | 26 | 23 | 20 | 19 і  менш |
| Бег на лыжах 2 км (мін, с) | 12,40 | 13,00 | 13,20 | 13,40 | 14,00 | 14,10 | 14,20 | 14,30 | 14,40 | 14,41 і  больш |
| Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу | 45,0 | 50,0 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м і  менш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 10,20 | 10,30 | 10,40 | 10,50 | 11,00 | 11,10 | 11,20 | 11,30 | 11,40 | 11,41 і  больш |
| Дзяўчынкі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,9 | 11,2 | 11,5 | 11,6 і  больш |
| Бег 1500 м (мін, с) | 6,35 | 6,45 | 6,55 | 7,15 | 7,25 | 7,35 | 7,55 | 8,05 | 8,15 | 8,16 і  больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 330 | 320 | 310 | 300 | 290 | 273 | 256 | 240 | 224 | 223 і  менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 110 | 105 | – | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 і  менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 26 | 24 | 22 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 і  менш |
| Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў) | 21 | 19 | 17 | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 і  менш |
| Бег на лыжах 2 км (мін, с) | 13,50 | 14,00 | 14,10 | 14,20 | 14,30 | 14,40 | 14,50 | 15,00 | 15,10 | 15,11 і  больш |
| Плаванне 25 м (мін, с); 50, 25 м – без уліку часу | 57,0 | 1.07,0 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м і  менш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 11,10 | 11,30 | 11,50 | 12,10 | 12,30 | 12,50 | 13,10 | 13,30 | 13,50 | 13,51 і  больш |

ГЛАВА 11

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў IХ КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 68 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на занятках фізічнай культурай і спортам. Падрыхтоўка месцаў для бяспечных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Страхоўка, узаемадапамога пры выкананні фізічных практыкаванняў.

Гігіенічныя веды. Прафілактыка прастудных захворванняў. Віды і спосабы загартоўвання.

Здаровы лад жыцця. Паняцці гіпадынаміі, гіпердынаміі, аптымальнай рухальнай актыўнасці. Спосабы папярэджвання і пераадолення шкодных звычак.

Правілы самастойных заняткаў, самакантроль. Дзённік самакантролю вучня. Ацэнка і аналіз узроўню фізічнай падрыхтаванасці. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежкавым, выніковым самакантролі.

Алімпізм і алімпійскі рух. Асноўныя каштоўнасці алімпізма, абвешчаныя ў Алімпійскай хартыі. Уклад беларускіх алімпійцаў у прапаганду ідэалаў алімпізму і здаровага ладу жыцця маладога пакалення.

Умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплекса Рэспублікі Беларусь.

Асновы відаў спорту (36 гадзін)

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба спартыўная. Паскораным крокам; скандынаўская хадзьба. Хадзьба 1500 (дзяўчаты), 2000 м (юнакі).

Бег. Бег з высокага старту 30, 60 м з максімальнай скорасцю на вынік; эстафетны бег па крузе; чаўночны бег 4 × 9 м; 6-мінутны бег; бег 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты).

Скачкі. Скачкі ўверх штуршком дзвюма нагамі; тое ж з падцягваннем каленяў на месцы і з прасоўваннем уперад; з нагі на нагу з прасоўваннем уперад на зададзеную адлегласць і колькасць крокаў. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачок з разбегу ў даўжыню спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца і з двух-трох крокаў разбегу на зададзеную і максімальную далёкасць адскоку ад сцяны. Кіданне мяча 150 г з месца і з кроку ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 15–18 м. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Гімнастыка, акрабатыка (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы карыстання гімнастычным інвентаром і абсталяваннем.

Страявыя практыкаванні. Пераход з кроку на месцы да перамяшчэння; выкананне спалучэння каманд «На месцы шагам МАРШ!», «Два (тры, чатыры і гэтак далей) крокі ўперад (назад, убок) – МАРШ!».

Практыкаванні для фарміравання правільнай паставы. Практыкаванні без прадметаў, з прадметамі, на гімнастычнай лаўцы, каля гімнастычнай сценкі і на гімнастычнай сценцы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.

Комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў з прадметамі ў зыходным становішчы седзячы і лежачы на падлозе (па адным комплексе ў кожнай чвэрці).

Апорныя скачкі. Скачок ногі паасобку цераз гімнастычнага казла вышынёй 110 см у даўжыню (юнакі), у шырыню (дзяўчаты).

Практыкаванні на гімнастычным бервяне (дзяўчаты). Прысяданне з наступным уставаннем, паварот на дзвюх нагах на насках у паўпрыседзе і прыседзе на 180 градусаў, саскок прагнуўшыся; паўтарэнне практыкаванняў, вывучаных у VIII класе; камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вісы. На нізкай перакладзіне (юнакі): пад’ём пераваротам штуршком адной і махам другой нагой, упор прагнуўшыся, перамах з упору ва ўпор верхам, з упору верхам паварот ва ўпор, саскок махам назад з упору.

На высокай перакладзіне (юнакі): размахванні выгінамі, пад’ём з вісу ва ўпор сілай, пад’ём з вісу ва ўпор пераваротам, з вісу саскок махам назад.

Практыкаванні на брусах паралельных (юнакі). Размахванне ва ўпоры на перадплеччах, на руках, з размахвання ва ўпоры на перадплеччах пад’ём махам уперад у сед ногі паасобку, з седу ногі паасобку кулёк уперад сагнуўшыся ў сед ногі паасобку; з размахвання ва ўпоры саскок махам назад; згінанне і разгінанне рук ва ўпоры.

Практыкаванні на брусах рознавысокіх (дзяўчаты). Віс на верхняй жэрдцы, размахванні выгінамі, віс прысеўшы на ніжняй жэрдцы, штуршком дзвюма нагамі віс лежачы на ніжняй жэрдцы, сед вуглом на ніжняй жэрдцы, саскок з паваротам на 180 градусаў з седу на бядры.

Лажанне па канаце (шасце) з дапамогай ног (дзяўчаты), без дапамогі ног на зададзеную адлегласць (юнакі).

Акрабатычныя практыкаванні. Пераварот убок; з двух-трох крокаў разбегу кулёк уперад скачком; мост нахілам назад з дапамогай і самастойна (дзяўчаты); стойка на галаве; стойка махам адной, штуршком другой нагой на руках з дапамогай і самастойна (юнакі), стойка на лапатках (дзяўчаты). Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гімнастычных снарадах.

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

неабходна выключыць практыкаванні: «з размахвання ва ўпоры на перадплеччах пад’ём махам уперад у сед, ногі паасобку», «доўгі кулёк з двух-трох крокаў разбегу штуршком дзвюма нагамі», «стойка на галаве і руках», апорныя скачкі.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхоўвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Мова жэстаў суддзі.

Баскетбол. Перадачы мяча на месцы і ў руху; перадачы мяча пры сустрэчным руху, адскокам ад падлогі; вядзенне мяча без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой; перамяшчэнні з перадачамі мяча ў парах, тройках; кідкі па кольцы з месца, пасля вядзення і двух крокаў; штрафны кідок; лоўля мяча дзвюма і адной рукой; абаронныя дзеянні супраць гульца, які валодае мячом; абаронныя дзеянні супраць гульца, які атакуе кольца; атакуючыя дзеянні з перахопліваннем мяча падчас вядзення; вырыванне і выбіванне мяча. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Валейбол. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы; прыём мяча, які адскочыў ад сеткі; перадача мяча знізу дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку; шматразовыя перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах і тройках, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі; перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку; ніжняя і верхняя прамыя падачы з пападаннем у зоны 1, 5, 6; ніжняя бакавая падача; нападаючы ўдар. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Гандбол. Стойкі і перамяшчэнні гульца, лоўля мяча; вядзенне мяча з нізкім адскокам; перадача мяча ў руху адной рукой збоку; перадачы мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаху; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; кідкі па варотах; 7-метровы штрафны кідок; прыёмы гульні ў абароне, нападзенні; найпрасцейшыя ўзаемадзеянні ў абароне, у нападзенні. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай і знешняй часткай пад’ёму са змяненнем скорасці і напрамку руху; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, які коціцца, знешнім бокам пад’ёму, наском, сярэдзінай ілба па мячы, які ляціць; 11-метровы штрафны ўдар; удары па мячы галавой пасля накідвання партнёрам; укідванне мяча з-за бакавой лініі, спыненне грудзьмі, падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; спыненне мяча нагой, грудзьмі; падманныя рухі з мячом; падманныя рухі з тармажэннем і змяненнем напрамку руху без мяча; найпрасцейшыя тактычныя камбінацыі ў парах і тройках. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульні. Судзейская практыка.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

віды і спосабы загартоўвання;

спосабы папярэджвання і пераадолення шкодных звычак;

паняцці «папярэдні, прамежкавы, выніковы самакантроль»;

асноўныя каштоўнасці алімпізму;

умовы выдачы нагруднага значка Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплекса Рэспублікі Беларусь.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы аказання першай дапамогі пацярпеламу;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;

камбінацыю з вывучаных практыкаванняў у раўнавазе;

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

практыкаванні на нізкай і высокай перакладзінах;

практыкаванні на рознавысокіх і паралельных брусах;

лажанне па канаце;

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

апорны скачок цераз гімнастычнага казла;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы вывучаемай спартыўнай гульні;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні вывучаемага віду спорту;

тэсты для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (табліца 13);

плаванне не менш за 25 м любым спартыўным спосабам.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных і рухавых гульнях;

выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў з прадметамі і без прадметаў;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях (табліца 14).

Табліца 13

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў IХ класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Балы | | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 | |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы за сярэдні | | | Нізкі | | |
| Юнакі | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | | 5,8 | 6,0 і больш | |
| Чаўночны бег 4 х 9 м (с)  або | 9,0 | 9,1 | 9,3 | 9,4 | 9,6 | 9,9 | 10,1 | 10,4 | | 10,7 | 11,0 і больш | |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 124 | 120 | 110 | 100 | 90 | 82 | 73 | 65 | | 58 | 54 і менш | |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 233 | 228 | 223 | 218 | 212 | 202 | 192 | 181 | | 171 | 160 і менш | |
| трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 665 | 640 | 620 | 600 | 580 | 555 | 530 | 500 | | 480 | 445 і менш | |
| Падцягванне на перакладзіне (разоў) або | 12 | 11 | 10 | 8 | 7 | 5 | 2 | 1 | | – | – | |
| згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 34 | 32 | 29 | 26 | 24 | 21 | 18 | 15 | | 12 | 10 і менш | |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 6 | 4 | 1 | –1 | | | –3 і менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 13 | 12 | 10 | 9 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 | | | –4 і менш |
| Бег 1500 м (мін, с),  або | 5,49 | 5,58 | 6,10 | 6,17 | 6,28 | 6,46 | 7,07 | 7,29 | 7,48 | | | 8,06 і больш |
| хадзьба 2000 м (мін, с), або | 13,45 | 14,00 | 14,25 | 14,55 | 15,30 | 16,05 | 16,40 | 17,10 | 17,30 | | | 18,00 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1410 | 1370 | 1330 | 1300 | 1280 | 1220 | 1170 | 1130 | 1100 | | | 1080 і менш |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | | | 6,5 і больш |
| Чаўночны бег 4 х 9 м (с)  або | 10,0 | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 11,1 | 11,4 | 11,8 | 12,1 | | | 12,5 і больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 135 | 130 | 120 | 112 | 107 | 92 | 80 | 71 | 68 | | | 65 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 189 | 184 | 180 | 176 | 171 | 163 | 154 | 145 | 136 | | | 128 і менш |
| кідок набіўнога мяча  з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 495 | 470 | 450 | 425 | 410 | 380 | 340 | 310 | 300 | | | 290 і менш |
| Падыманне тулава за 1 мін (разоў)  або | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 43 | 39 | 35 | 31 | | | 28 і менш |
| падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 | 16 | 13 | 10 | 8 | | | 5 і менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або | 19 | 17 | 15 | 14 | 12 | 9 | 6 | 2 | –1 | | | –4 і менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 17 | 15 | 13 | 12 | 11 | 9 | 5 | 3 | 1 | | | –1 і менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,41 | 4,51 | 5,00 | 5,12 | 5,21 | 5,43 | 6,02 | 6,23 | 6,40 | | | 7,04 і больш |
| хадзьба 1500 м (мін, с), або | 13,05 | 13,20 | 13,50 | 14,00 | 14,20 | 14,45 | 15,00 | 15,30 | 16,00 | | | 17,00 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1215 | 1180 | 1120 | 1100 | 1070 | 1000 | 960 | 910 | 850 | | | 855 і менш |

Табліца 14

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў IХ класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юнакі | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 9,7 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,8 і больш |
| Бег 2000 м (мін, с) | 8,04 | 8,30 | 8,58 | 9,24 | 9,50 | 10,08 | 10,24 | 10,40 | 10,56 | 10,57 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 424 | 410 | 396 | 383 | 370 | 350 | 330 | 310 | 290 | 289 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 125 | 120 | 115 | – | 110 | – | – | 105 | 100 | 95  і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 44 | 42 | 40 | 38 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 | 24  і менш |
| Бег на лыжах 3 км (мін, с) | 14,50 | 15,30 | 16,10 | 16,50 | 17,30 | 18,00 | 18,30 | 19,00 | 19,30 | 19,31 і больш |
| Плаванне 50 м (мін, с); 50 м, 25 м – без уліку часу | 1,05 | 1,10 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м і менш |
| Крос 3000 м (мін, с) | 15,10 | 15,30 | 15,50 | 16,10 | 16,30 | 16,50 | 17,10 | 17,30 | 17,50 | 17,51 і больш |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м (с) | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,0 і больш |
| Бег 1500 м (мін, с) | 6,15 | 6,25 | 6,35 | 6,55 | 7,05 | 7,15 | 7,35 | 7,45 | 7,55 | 7,56 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 376 | 360 | 342 | 326 | 310 | 292 | 276 | 260 | 244 | 243 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 27 | 25 | 23 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 і менш |
| Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў) | 23 | 20 | 19 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 і менш |
| Бег на лыжах 3 км (мін, с) | 16,15 | 16,50 | 17,26 | 18,03 | 18,40 | 19,13 | 19,46 | 20,20 | 20,53 | 20,54 і больш |
| Плаванне 50 м (мін, с); 50 м, 25 м – без уліку часу | 1,30 | 1,40 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м і менш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 11,0 | 11,20 | 11,35 | 11,50 | 12,10 | 12,45 | 13,10 | 13,30 | 13,50 | 13,51 і больш |

ГЛАВА 12

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў V–IХ КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (ПА ВЫБАРУ)

Аэробіка спартыўная

Тэарэтычныя звесткі

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробным рэжыме работы пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення, у якім займаюцца аэробікай. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

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 плячыма, згінанні і разгінанні рук).

Падскокі нагу ўперад, убок, назад. Падскокі ногі паасобку – ногі разам. Падскокі на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі 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.

Пачарговае шматразовае падыманне каленяў. Пачарговае падыманне каленяў з падскокам.

Выпады ўперад, убок, з падскокамі.

Махі нагамі ўперад, у бакі, уперад і ўбок з падскокамі.

Паўшпагат на правую нагу, на левую нагу. Хвалі з зыходнага становішча стоячы, седзячы на пятках на падлозе.

Павароты на 180 і 360 градусаў стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопа. Раўнавага стоячы на насках, рукі ўверх; стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Утрыманне раўнавагі пасля прызямлення, скачкоў або падскокаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

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

Падскокі:

неабходна абмежаваць колькасць выконваемых падскокаў;

неабходна выключыць пачарговае падыманне каленяў з падскокам.

Махі:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Спартыўныя гульні

Баскетбол

Тэарэтычныя звесткі

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Высокая, сярэдняя і нізкая стойка баскетбаліста. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты на месцы, развароты.

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

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем 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 кольцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, 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, стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай папярок поля. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

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

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

Прымяненне спалучэнняў вывучаных прыёмаў у гульнявых сітуацыях.

Валейбол

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола – валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў, гульня «лібера». Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках валейболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валейбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

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.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы.

Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4.

Ніжняя прамая і ніжняя бакавая падача з пападаннем у зоны 1, 5 і 6.

Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой ліній паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: узаемастрахоўка свабодных зон. Выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Гандбол

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

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

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

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць у розных 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. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык». Далёкая перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, многаўдарнае на высокай скорасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай скорасці з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку, з рознымі спосабамі бегу, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці.

Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, з крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае нападзенне па сістэме расстаноўкі 4 на 2, нападзенне 6 на 0 з выхадам.

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

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

Выкарыстанне вывучаных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Футбол

Тэарэтычныя звесткі

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола – футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Агульнападрыхтоўчыя, спецыяльна-падрыхтоўчыя практыкаванні і эстафеты з футбольным мячом. Рухавыя гульні і эстафеты з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах, у «лабірынт» (з мячом і без мяча), на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара), шматпланавыя гульні для развіцця каардынацыйных здольнасцей, хуткасных здольнасцей. 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 спрытнасці, гульнявой трываласці, 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 падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача».

Удары па мячы на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да таго падобным.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў. Гульні з бегам, скачкамі, перадачамі мяча.

Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой трываласці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннямі, рыўкамі, скачкамі), хуткасна-сілавых якасцей, сілы.

Тэніс настольны

Тэарэтычныя звесткі

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс у адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удасканаленне спартыўнага абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

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 градусаў (з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікам у руцэ; адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннямі ўправа і ўлева, уперад і назад; падачы мяча з падманным рухам корпуса і рукі з ракеткай; удараў у розным тэмпе перад люстэркам; удараў у зададзеным тэмпе з вар’іраваннем ад павольнага да максімальна хуткага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

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

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль 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 вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спаборніцтва 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, з дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

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

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

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

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абазначаныя на стале зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накату.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Тактыка гульні ў сучасны настольны тэніс (на прыкладзе дэманстрацыі запісу гульні з паказам і разборам асноўных варыянтаў тактычных дзеянняў).

Прымяненне вывучаных элементаў у вучэбнай гульні.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Гімнастыка атлетычная (для вучняў IХ класа)

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках у трэнажорнай зале, пры выкананні фізічных практыкаванняў з абцяжарваннямі і на трэнажорах.

Практычны матэрыял

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 абцяжарваннем;

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 хватам; развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей стоячы; цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле; развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы; пад’ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45 градусаў;

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

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

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

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця

каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжарваннем уласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцей прадметаў (эспандары). Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай аб падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Пад’ёмы на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях. Цяга штангі да грудзей шырокім хватам у нахіле, у становішчы лежачы. Падцягванне на перакладзіне шырокім хватам. Нахілы ўперад са штангай за галавой. Жым штангі на гарызантальнай і на нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хватам. 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. Пад’ёмы 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 падкласці брусок вышынёй 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 градусаў. Пад’ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хватам зверху. Выраўноўванне рук з гантэлямі ў становішчы нахіл уперад. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

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

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

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

неабходна абмежаваць вагу абцяжарвання;

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

Канькабежны спорт

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па канькабежным спорце. Падрыхтоўка канькоў і адзення да заняткаў на лёдзе. Правілы папярэджвання траўм і абмаражэнняў.

Практычны матэрыял

Спосабы перамяшчэння. Хадзьба ў каньках па снезе. Стаянне на каньках на лёдзе. Адштурхоўванне па чарзе правай і левай нагой. Слізганне на двух каньках па краі лядовай пляцоўкі. Слізганне на адным каньку з прыстаўленнем другога канька, на двух каньках «змейкай». Адштурхоўванне і слізганне на двух каньках па прамой, па павароце направа і налева. Павароты на двух каньках дугой і прыстаўнымі крокамі. Тармажэнне «паўплугам» і «плугам». Старт. Бег па прамой і па павароце. Бег з махавымі рухамі дзвюх рук. Фінішаванне. Бег на каньках 100–200–300–500 м без уліку часу. Рухавыя гульні на лёдзе.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі, выключыць бег на каньках 500 м;

неабходна выключыць бег на каньках з высокай інтэнсіўнасцю.

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кідання і штурхання. Лёгкаатлетычныя мнагабор’і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь.

Практычны матэрыял

Бег. Бег са змяненнем скорасці, са змяненнем напрамку, з павелічэннем і памяншэннем даўжыні кроку, з выскокваннямі ўверх штуршком правай і левай нагой. Эстафетны бег з адрэзкамі 30, 60, 100 м. Чаўночны бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м. Бег з раўнамернай і пераменнай скорасцю, кросавы бег.

Скачкі. Скачкі з месца штуршком дзвюма нагамі. Мнагаскокі на дзвюх нагах. Выскокванне ўверх з даставаннем рукой прадмета. У даўжыню з разбегу на далёкасць. У вышыню з разбегу вывучаным спосабам.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырох-шасці крокаў і з поўнага разбегу на далёкасць, у гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 10–25 м, на далёкасць адскоку ад сцяны.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю, эстафетны бег.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў, мнагаскокаў, выскоквання.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лыжнай падрыхтоўцы. Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджвання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах і 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 адштурхоўвання 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) кругом, павароты махам правай (левай) цераз лыжу назад кругом.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад’ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне ўпорам, «плугам».

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

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад’ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Плаванне

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па плаванні. Падрыхтоўка купальных прыналежнасцей да вучэбных заняткаў па плаванні. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект заняткаў плаваннем. Самакантроль падчас заняткаў плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнога прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног пры плаванні выбраным стылем. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту.

Практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні для фарміравання тэхнікі руху рукамі, нагамі і дыхання пры плаванні выбраным стылем. Плаванне ў поўнай каардынацыі выбраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі паваротаў пры плаванні выбраным стылем. Практыкаванні для адпрацоўкі тэхнікі старту. Праплыванне да 100 м любым спартыўным спосабам.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на грудзях»: імітацыя грабка рукамі на сушы; плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе – праплыванне адрэзкаў 5-6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног плавальныя дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі дыхання з рухамі рук і ног. Плаванне 25 метраў без уліку часу.

Каардынацыя рухаў рук і ног пры плаванні спосабам «кроль на спіне»: імітацыя грабка рукамі на сушы; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверх праплыванне адрэзкаў 5-6 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, толькі правай рукой, папераменна дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але з актыўнымі рухамі нагамі і поўным цыклам дыхання; плаванне спосабам «кроль на спіне» у поўнай каардынацыі дыхання з работай рук і ног. Плаванне 25 метраў без уліку часу.

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

Развіццё хуткасных, хуткасна-сілавых, сілавых, каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, трываласці з акцэнтам на развіццё аэробнай трываласці.

Практыкаванні накіраваныя на фарміраванне навыкаў самавыратавання і выратавання на вадзе (Дадатак 2).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць праплыванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

ГЛАВА 13

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў Х КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ

ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

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

Здаровы лад жыцця. Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код дзяўчат і юнакоў. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчыны і юнака.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль (дзяўчаты). Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцей). Правілы падбору сродкаў для вырашэння задач самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма. Выбар метадаў, якія рэкамендуюцца для выкарыстання гэтых сродкаў.

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, прагулкі на лыжах, спартыўныя і рухавыя гульні. Асаблівасці дыхання пры выкананні практыкаванняў для развіцця сілавых здольнасцей і фарміравання рэльефу мышцаў. Практыкаванні для актыўнага адпачынку і аднаўлення.

Рухальныя здольнасці і фізічныя якасці чалавека.

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 (33 гадзіны)

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

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

Бег. Бег з зададзенай скорасцю ў зададзены час; эстафетны бег па крузе з перадачай эстафетнай палачкі з адрэзкамі 15, 30, 60 м; з высокага старту 30 м, 100 м на скорасць; чаргаванне бегу і хадзьбы на дыстанцыі да 3000 м; кросавы бег да 2 км; чаўночны бег 4 × 9 м; 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты);

Скачкі. Скачкі ў вышыню з даставаннем рукой прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачкі ў даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне (дзяўчаты). Кіданне тэніснага мяча на далёкасць з месца, з чатырох кідальных крокаў на далёкасць і на зададзеную адлегласць. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 18–20 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Кіданне (юнакі). Кіданне мяча 150 г з чатырох кідальных крокаў на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кіданне гранаты 700 г з месца і двух крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча ў гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 18–20 м.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Аэробіка спартыўная, гімнастыка атлетычная, акрабатыка

(8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на ўроках аэробікі, гімнастыкі і акрабатыкі. Устаноўка і ўборка спартыўнага гімнастычнага абсталявання.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты). Базавыя рухі: хадзьба, выпад, пад’ём бядра, мах, бег, скачок ногі паасобку-разам, падскок і іх разнавіднасці. Выкананне элементаў па напрамках: уперад і назад, управа-ўлева, па дыяганалі, рух на месцы, вуглом, па квадраце, па трохвугольніку, па крузе. Звязкі з чатырох і больш базавых рухаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў тулава, рук і ног у зыходным становішчы седзячы і лежачы. Комплексы практыкаванняў для развіцця гібкасці (стрэтчынг). Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.

Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў у спалучэнні з элементамі гібкасці і раўнавагі (чатыры звязкі з чатырма элементамі). Комплекс, які ўключае не менш за 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практыкаванні для развіцця ўласна сілавых здольнасцей і сілавой трываласці двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні бядра, знешняй касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Практыкаванні з вагой уласнага цела і абцяжарваннямі (гантэлі, штангі, гіры і да таго падобнае); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, спружына і да таго падобнае), з выкарыстаннем трэнажораў. Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы.

Акрабатычныя практыкаванні (дзяўчаты). Стойка на лапатках з папераменным (адначасовым) згінаннем ног, раўнавага «ластаўка». Два кулькі ўперад разам, два кулькі назад разам, паўшпагат і шпагат, пераварот бокам («кола»), мост нахілам назад з дапамогай і самастойна. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Акрабатычныя практыкаванні (юнакі). Два кулькi ўперад разам; два кулькі назад разам; доўгі кулёк уперад скачком; раўнавага «ластаўка», два перавароты бокам («кола») разам; стойка на галаве і руках, на руках (з дапамогай).

Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

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

Падскокі:

неабходна абмежаваць колькасць выконваемых падскокаў.

Махі:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі;

неабходна выключыць практыкаванні: «доўгі кулёк уперад штуршком дзвюх ног», «два перавароты бокам («кола») разам», стойкі на галаве і руках.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхоўвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». 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 вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на ўроках спартыўных гульняў. Правілы карыстання гульнявым інвентаром і абсталяваннем.

Баскетбол. Перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, пры руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху; вядзенне мяча правай і левай рукой, папераменна правай і левай рукой, без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; перахопліванні мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольцы з месца, адной рукой ад галавы; кідкі пасля вядзення і двух крокаў; штрафны кідок; тактычныя ўзаемадзеянні ў нападзенні; дзеянні гульца пры персанальнай і зоннай абароне. Гульня на адно кольца «Стрытбол». Двухбаковая гульня. Судзейская практыка.

Валейбол. Прыёмы мяча знізу пасля падачы; перадачы мяча зверху; ніжняя, бакавая і верхняя падачы з пападаннем у зоны 1, 6 і 5; другая перадача ў зоны 4 і 2; перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку; нападаючы ўдар; блакіраванне нападаючага ўдару; страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары. Двухбаковая гульня. Судзейская практыка.

Гандбол. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем скорасці перамяшчэння, абвядзеннем саперніка, перадачамі і кідкамі па варотах; перадачы мяча адной рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласці 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; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; кідкі па варотах; штрафны кідок; кідок з апорнага становішча; індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу; гульня варатара: адбіванне і лоўля мяча. Двухбаковая гульня. Судзейская практыка.

Футбол. Вядзенне мяча рознымі спосабамі; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском, удары па мячы, які ляціць; удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах; 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. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах. Судзейская практыка.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

задачы самастойных заняткаў з улікам палавых асаблівасцей і мэт;

методыку самастойных заняткаў і самакантролю;

уплыў шкодных звычак на арганізм;

паняцце «рухальныя здольнасці чалавека», разнавіднасці, значэнне, спосабы вымярэння;

алімпійскую гісторыю Рэспублікі Беларусь;

функцыі НАК.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця рухальных якасцей;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі»;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;

кіданне гранаты на далёкасць па калідоры 10 м (юнакі);

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

комплекс з вывучаных практыкаванняў спартыўнай аэробікі (дзяўчаты);

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы вывучаемай спартыўнай гульні;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні вывучаемага віду спорту;

тэсты для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (табліца 15);

плаванне не менш за 25 м любым спартыўным спосабам.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях (табліца 16).

Табліца 15

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў Х класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэставыя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы 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 х 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 | | |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 135 | 125 | 118 | 110 | 104 | 96 | 90 | 83 | 75 | 60 і менш | | |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 247 | 242 | 236 | 231 | 225 | 215 | 204 | 193 | 182 | 171 і менш | | |
| трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 750 | 740 | 715 | 685 | 665 | 635 | 615 | 590 | 555 | 520 і менш | | |
| Падцягванне на перакладзіне (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)  або | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | –1 | –5 | –8 і менш | |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 14 | 12 | 10 | 9 | 7 | 4 | 2 | 0 | –2 | –4 і менш | |
| Бег 1500 м (мін, с),  або | 5,25 | 5,39 | 5,52 | 6,06 | 6,19 | 6,46 | 7,13 | 7,40 | 8,07 | 8,34 і больш | |
| хадзьба 2000 м (мін, с),  або | 21,50 | 22,30 | 23,10 | 24,00 | 24,40 | 25,30 | 26,10 | 27,00 | 27,50 | 28,40 і больш | |
| 6-мінутны 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 больш |
| 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 больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку  за 1 мін (разоў) | 139 | 133 | 126 | 120 | 114 | 110 | 104 | 92 | 85 | 76 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 196 | 191 | 187 | 182 | 177 | 168 | 159 | 149 | 140 | 131 і менш |
| кідок набіўнога мяча з-за галавы дзюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 625 | 600 | 550 | 510 | 475 | 440 | 410 | 380 | 320 | 300 і менш |
| Падыманне тулава за 1 мін (разоў)  або | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 і менш |
| падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 37 | 34 | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | 15 | 10 | 7 і менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см)  або | 21 | 20 | 18 | 16 | 15 | 12 | 8 | 5 | 2 | –2 і менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 11 | 9 | 6 | 3 | 2 і менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,38 | 4,50 | 5,03 | 5,15 | 5,27 | 5,52 | 6,16 | 6,41 | 7,07 | 7,30 і больш |
| хадзьба 1500 м (мін, с),  або | 16,0 | 16,35 | 17,05 | 17,40 | 18,0 | 18,25 | 18,50 | 19,10 | 19,20 | 20,0 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1285 | 1250 | 1200 | 1170 | 1130 | 1110 | 1090 | 1040 | 980 | 910 і менш |

Табліца 16

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў

вучняў Х класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кантрольныя практыкаванні | 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 больш |
| Бег 3000 м (мін, с) | 13,20 | 14,05 | 14,45 | 15,25 | 16,05 | 16,50 | 17,40 | 18,30 | 19,20 | 19,21 і больш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 8,35 | 9,10 | 9,45 | 10,20 | 10,35 | 10,50 | 11,15 | 11,40 | 12,10 | 12,11 і больш |
| Крос 3000 м (мін, с) | 13,30 | 14,15 | 14,55 | 15,35 | 16,15 | 17,05 | 17,55 | 18,50 | 19,45 | 19,46 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 463 | 450 | 436 | 423 | 410 | 382 | 356 | 330 | 304 | 303 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (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 г з разбегу (м) | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 і менш |
| Утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с) | 6 | 5 | – | – | 4 | – | – | 3 | 2 | 1 і менш |
| Пад’ём пераваротам на перакладзіне (разоў) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Пад’ём сілай на перакладзіне (разоў) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 і менш |
| Бег на лыжах 3 км (мін, с) | 14,50 | 15,10 | 15,25 | 15,50 | 16,05 | 16,30 | 18,50 | 17,10 | 17,30 | 17,31 і больш |
| Бег на лыжах 5 км (мін, с) | 26,10 | 27,00 | 27,50 | 28,40 | 29,30 | 30,00 | 30,30 | 31,00 | 31,30 | 31,31 і больш |
| Плаванне 50 м (мін, с); 50 м, 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 100 м (с) | 15,7 | 16,0 | 16,3 | 16,5 | 16,7 | 17 | 17,2 | 17,4 | 17,6 | 17,7 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 317 | 303 | 290 | 277 | 276 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 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 перакладзіне (разоў) | 24 | 21 | 19 | 18 | 17 | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 і менш |
| Бег на лыжах  3 км (мін, 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 (мін, с); 25 м, 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 |
| Крос 2000 м (мін, с) | 10,32 | 11,00 | 11,28 | 11,54 | 12,20 | 12,40 | 13,00 | 13,20 | 13,40 | 13,41 і больш |

ГЛАВА 14

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ХI КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 68 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках, фізкультурных і спартыўных занятках. Патрабаванні да бяспекі месцаў фізкультурных і спартыўных заняткаў, страхоўкі і самастрахоўкі.

Здаровы лад жыцця. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Рэгулярнасць прымянення сродкаў фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым дарослага чалавека. Дабратворны ўплыў фізічных практыкаванняў на здароўе юнака, дзяўчыны і будучага патомства.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль. Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцей і да таго падобнае). Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі.

Рухальныя здольнасці чалавека. Сродкі развіцця, нарміраванне нагрузкі з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма.

Алімпізм і алімпійскі рух. Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія: функцыі, структура, міжнародныя сувязі, уплыў на алімпійскі рух у краіне.

Асновы відаў спорту (33 гадзіны)

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (9 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Хадзьба. Хадзьба са змяненнем тэмпу, з чаргаваннем аздараўленчай і спартыўнай хадзьбы на дыстанцыі да 3000 м, скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. Бег з нізкага старту 30 м, 100 м на скорасць, эстафетны бег па крузе з перадачай эстафетнай палачкі з адрэзкамі 60, 100, 200 м; раўнамерны і пераменны бег да 2000 м (дзяўчаты) і 3000 м (юнакі); кросавы бег да 3 км; чаўночны бег 4 × 9 м; 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты);

Скачкі. Скачкі ў вышыню з даставаннем прадмета, на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў, трайныя і пяцярныя скачкі на далёкасць. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачок ў даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі» на вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне (дзяўчаты). Кіданне мяча 150 г з месца, з чатырох крокаў, на зададзеную адлегласць і на далёкасць. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Кіданне (юнакі). Кіданне мяча 150 г з чатырох кідальных крокаў на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кіданне гранаты 700 г з месца і двух-чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча ў гарызантальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бег:

неабходна выкарыстоўваць у пачатку навучальнага года пераменны бег (у чаргаванні з хадзьбой), далей паступова ўводзіць раўнамерны бег;

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кідання.

Тэма 2. Аэробіка спартыўная, гімнастыка атлетычная, акрабатыка

(8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на ўроках гімнастыкі і акрабатыкі. Устаноўка і ўборка спартыўнага гімнастычнага абсталявання.

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты). Базавыя рухі: разнавіднасці хадзьбы, бегу, падскокі згінаючы і разгінаючы нагу, падскокі ногі паасобку – ногі разам, пад’ём калена, выпады, махі ў спалучэнні са складанымі па каардынацыі рухамі рук. Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў пярэдняй паверхні тулава, мышцаў спіны, бакавых мышцаў тулава і ног, мышцаў плечавога пояса, выкананыя ў зыходным становішчы седзячы, лежучы на спіне, лежучы на баку, лежучы на жываце, ва ўпоры лежачы. Комплексы практыкаванняў на гібкасць (стрэтчынг). Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.

Спалучэнні са звязак базавых практыкаванняў з махамі (чатыры махі з падскокамі і з паваротам на 360 градусаў), згінаннямі і разгінаннямі рук ва ўпоры лежачы (4 разы з рознымі варыянтамі: з апорай на адну нагу, на адну руку, з пераходам на локці), практыкаваннямі на прэс (4 пад’ёмы тулава ў зыходным становішчы лежачы з рознымі рухамі рукамі), падскокамі (4 падскокі ногі паасобку – ногі разам са складанымі па каардынацыі рухамі рук).

Комплекс, які ўключае не менш за 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практыкаванні для двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамой мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй паверхні бядра, знешняй касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча з рознымі абцяжарваннямі (вага цела, вага гантэлей, штангі, гіры, грузу і да таго падобнае), з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да таго падобнае). Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы.

Акрабатычныя практыкаванні (дзяўчаты). Стойка на лапатках з папераменным (адначасовым) згінаннем ног, два кулькі ўперад разам, два кулькі назад разам, раўнавага «ластаўка», паўшпагат і шпагат, пераварот бокам («кола»), мост нахілам назад з дапамогай і самастойна. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Акрабатычныя практыкаванні (юнакі). Два-тры кулькі ўперад разам, два-тры кулькі назад разам, доўгі кулёк уперад скачком, раўнавага «ластаўка», два перавароты бокам («кола») разам, стойка на галаве і руках, стойка на руках (з дапамогай). Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

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

Махі:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з максімальнай амплітудай.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выконваемых скачкоў.

Акрабатыка:

неабходна выключыць практыкаванні: доўгі кулёк уперад штуршком дзвюма нагамі, стойка на галаве і руках, стойка на руках (з дапамогай), два перавароты бокам («кола») разам.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым ходам, каньковым ходам без адштурхоўвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад’ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». 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 вучняў.

Бег на лыжах:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульні (8 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на ўроках спартыўных гульняў. Правілы карыстання гульнявым інвентаром і абсталяваннем.

Баскетбол. Перадачы мяча адной і дзвюма рукамі пры руху з партнёрам у адным напрамку і пры сустрэчным руху; вядзенне мяча правай і левай рукой без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукой; перахопліванні мяча падчас вядзення; кідкі мяча па кольцы адной рукой з месца з блізкай, сярэдняй і далёкай дыстанцыі; кідкі ў руху пасля вядзення і двух крокаў; штрафныя кідкі; лоўля мячоў, якія высока ляцяць, у скачку дзвюма рукамі і пасля адскоку ад шчыта; тактычнае ўзаемадзеянне нападаючых і абаронцаў пры персанальнай і зоннай абароне, пры пазіцыйным нападзенні. Гульня на адно кольца «Стрытбол». Двухбаковая гульня. Судзейская практыка.

Валейбол. Прыёмы мяча знізу пасля падачы; перадачы мяча зверху і знізу; ніжняя, бакавая і верхняя падачы; нападаючы ўдар, блакіраванне нападаючага ўдару; страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары, першая перадача ў зону 3, другая перадача ў зоны 4 і 2 для атакуючага ўдару. Двухбаковая гульня. Судзейская практыка.

Гандбол. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем скорасці перамяшчэння, абвядзеннем саперніка, перадачамі і кідкамі па варотах; перадачы мяча правай і левай рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласці ад пляча, збоку, знізу і над галавой; лоўля мяча адной і дзвюма рукамі; перадача і лоўля мяча ў тройках; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху; кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутай і прамой рукой; кідкі па варотах; штрафны кідок; кідок з апорнага становішча; індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу; штрафны 7-метровы кідок; гульня варатара; скрыжаваны рух, перамяшчэнне «васьмёркай», кідок з апорнага становішча з супраціўленнем абаронцы, страхоўка ў абароне; зладжаныя дзеянні варатара, абаронцаў і нападаючых. Двухбаковая гульня. Судзейская практыка.

Футбол. Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском; удары па мячы, які ляціць, з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача» і да таго падобнае; удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах; перахопліванне мяча, гульня галавой; камбінацыі ў тройках з мячом; дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага; гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах. Судзейская практыка.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ

ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

задачы самастойных заняткаў з улікам палавых асаблівасцей і мэт;

методыку самастойных заняткаў і самакантролю;

уплыў шкодных звычак на арганізм;

практыкаванні для развіцця розных рухальных якасцей чалавека;

сістэму алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь;

функцыі і структуру Беларускай алімпійскай акадэміі.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця рухальных якасцей;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі пры развіцці пэўных рухальных якасцей;

правілы вывучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню з разбегу;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кіданне мяча 150 г з разбегу на далёкасць і ў цэль;

кіданне гранаты з разбегу на далёкасць (юнакі);

камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;

комплекс з вывучаных практыкаванняў спартыўнай аэробікі (дзяўчаты);

практыкаванні для захавання правільнай паставы;

спосабы перамяшчэння на лыжах;

тэхнічныя прыёмы вывучаемай спартыўнай гульні;

тэхнічныя прыёмы і практыкаванні вывучаемага віду спорту;

тэсты для вызначэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці (табліца 17);

плаванне не менш за 25 м любым спартыўным спосабам.

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;

заняткаў плаваннем;

удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях;

дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях (табліца 18).

Табліца 17

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў ХI класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тэсты | Балы | | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 | |
| Узроўні фізічнай падрыхтаванасці | | | | | | | | | | | |
| Высокі | | Вышэйшы за сярэдні | | Сярэдні | | Ніжэйшы за сярэдні | | | Нізкі | | |
| Юнакі | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | | 5,3 | 5,5 і  больш | |
| Чаўночны бег 4×9 м (с)  або | 8,6 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | | 9,9 | 10,1 і больш | |
| скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў) | 141 | 136 | 128 | 120 | 112 | 98 | 84 | 68 | | 55 | 40 і  менш | |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | | 192 | 182 і  менш | |
| трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см) | 750 | 720 | 690 | 670 | 652 | 615 | 580 | 555 | | 535 | 525 і менш | |
| Падцягванне на перакладзіне (разоў) або | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | | 2 | 1 | |
| згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў) | 19 | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 | 8 | 5 | | 3 | 2 і  менш | |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | –1 | – | | | –8 і  менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 1 | –1 | | | –4 і менш |
| Бег 1500 м (мін, с),  або | 5,29 | 5,40 | 5,50 | 6,01 | 6,11 | 6,32 | 6,52 | 7,13 | 7,34 | | | 7,55 і больш |
| хадзьба 3000 м (мін, с), або | 22,40 | 23,10 | 23,50 | 24,15 | 24,43 | 25,05 | 25,48 | 26,08 | 26,39 | | | 27,16 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1505 | 1460 | 1410 | 1370 | 1335 | 1300 | 1210 | 1170 | 1100 | | | 1080 і менш |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | | | 6,3 і больш |
| Чаўночны бег  4 х 9 м (с)  або | 9,8 | 9,9 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | | | 11,8 і больш |
| скачкі цераз кароткую скакалку  за 1 мін (разоў) | 144 | 140 | 133 | 128 | 122 | 110 | 100 | 85 | 68 | | | 50 і менш |
| Скачок у даўжыню з месца (см)  або | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | | | 126 і менш |
| кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см) | 565 | 530 | 500 | 480 | 460 | 420 | 380 | 350 | 325 | | | 305 і менш |
| Падыманне тулава за 1 мін (разоў)  або | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | | | 35 і менш |
| падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў) | 37 | 32 | 28 | 26 | 24 | 21 | 20 | 15 | 10 | | | 7 і менш |
| Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або | 22 | 21 | 19 | 17 | 16 | 12 | 9 | 5 | 2 | | | –2 і менш |
| нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см) | 22 | 20 | 18 | 17 | 16 | 13 | 10 | 9 | 6 | | | 2 і менш |
| Бег 1000 м (мін, с),  або | 4,36 | 4,45 | 4,55 | 5,06 | 5,15 | 5,34 | 5,54 | 6,13 | 6,33 | | | 6,52 і больш |
| хадзьба 2000 м (мін, с), або | 16,49 | 17,15 | 17,50 | 18,20 | 18,45 | 19,05 | 19,30 | 20,10 | 21,20 | | | 22,43 і больш |
| 6-мінутны бег (м) | 1245 | 1200 | 1180 | 1145 | 1105 | 1090 | 1040 | 990 | 930 | | | 895 і менш |

Табліца 18

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў ХI класа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кантрольныя практыкаванні | Балы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юнакі | | | | | | | | | | |
| Бег 100 м (с) | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,5 | 15,6 | 15,7 і больш |
| Бег 3000 м (мін, с) | 14,30 | 14,50 | 15,10 | 15,35 | 15,55 | 16,20 | 16,40 | 17,00 | 17,20 | 17,21 і больш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 8,03 | 8,20 | 8,37 | 8,54 | 9,10 | 9,37 | 10,04 | 10,30 | 10,57 | 10,58 і больш |
| Крос 3000 м (мін, с) | 12,50 | 13,30 | 14,10 | 14,50 | 15,30 | 16,00 | 16,25 | 16,50 | 17,20 | 17,21 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 468 | 450 | 432 | 416 | 400 | 394 | 387 | 380 | 373 | 372 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 135 | 130 | – | – | 125 | 120 | – | 115 | 110 | 105 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 58 | 55 | 50 | 47 | 43 | 40 | 38 | 35 | 31 | 30 і менш |
| Кіданне гранаты 700 г з разбегу (м) | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 і менш |
| Утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с) | 9 | 8 | 7 | – | 6 | 5 | – | 4 | 3 | 2 і менш |
| Пад’ём пераваротам на перакладзіне (разоў) | 5 | 4 | – | – | 3 | – | – | 2 | 1 | – |
| Пад’ём сілай на перакладзіне (разоў) | 5 | 4 | – | – | 3 | – | – | 2 | 1 | – |
| Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў) | 13 | 12 | 11 | – | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 і менш |
| Бег на лыжах 5 км  (мін, с) | 25,10 | 26,00 | 26,50 | 27,40 | 28,30 | 29,20 | 30,10 | 31,00 | 31,50 | 30,51 і больш |
| Плаванне 50 м (мін, с); 50 м, 25 м – без уліку часу | 45,0 | 50,0 | 54,0 | 57,0 | 1,00 | 1,05 | 1,10 | 50 м | 25 м | 10 м і менш |
| Дзяўчаты | | | | | | | | | | |
| Бег 100 м (с) | 15,2 | 15,5 | 15,8 | 16,1 | 16,3 | 16,6 | 16,8 | 17,0 | 17,2 | 17,3 і больш |
| Скачок у даўжыню з разбегу (см) | 396 | 380 | 362 | 346 | 330 | 324 | 317 | 310 | 305 | 304 і менш |
| Скачок у вышыню з разбегу (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 і менш |
| Кіданне мяча 150 г з разбегу (м) | 35 | 32 | 29 | 27 | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 і менш |
| Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў) | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег на лыжах  3 км (мін, 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 (мін, с); 25 м, 10 м – без уліку часу | 55,0 | 1,00 | 1,04 | 1,07 | 1,10 | 1,15 | 1,20 | 50 м | 25 м | 10 м і менш |
| Крос 2000 м (мін, с) | 10,17 | 10,30 | 10,43 | 10,56 | 12,10 | 12,30 | 12,50 | 13,10 | 13,30 | 13,31 і больш |

ГЛАВА 15

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў Х–ХI КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (ПА ВЫБАРУ)

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Тэарэтычныя звесткі

Аэробіка спартыўная – выкананне практыкаванняў у аэробным рэжыме работы пад музычнае суправаджэнне. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Гігіенічныя патрабаванні да адзення, у якім займаюцца. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці хадзьбы. Прыстаўны крок убок, уперад і назад, скрыжаваны крок, варыянты крокаў ногі паасобку – ногі разам уперад, назад, у спалучэнні з паваротамі.

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

Падскокі. З разгінаннем нагі ўперад, 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’ёму калена.

Выпады. Спалучэнні з 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 з разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад’ёму калена і махаў з рухамі рук.

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 па чарзе правай і левай нагой з зыходнага становішча ўпор прысеўшы на адной, другая – убок на насок.

Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе або за галавой 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 ўтрыманне 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 360 градусаў. З апорай рукамі аб гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі (на вугал, не меншы за 90 градусаў). Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног уперад).

Элементы гібкасці і раўнавагі. Шпагаты і паўшпагаты. Мах у вертыкальны шпагат. Пачарговыя чатыры махі. Пачарговыя чатыры махі з паваротам на 360 градусаў. Раўнавага з утрыманнем нагі назад, убок, уперад. Павароты на 360 і 720 градусаў стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопа.

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка. Утрыманне: упору лежачы на сагнутых руках; упору лежачы з апорай на перадплеччы; ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы; тулава прагнуўшыся ва ўпоры лежачы на бёдрах; 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 бакі; скачковыя практыкаванні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

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

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

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

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

Падскокі:

неабходна абмежаваць колькасць выконваемых падскокаў.

Махі:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выконваемых скачкоў.

Спартыўныя гульні

Баскетбол

Тэарэтычныя звесткі

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

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 спыненнем 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 кольцы 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 папярок 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 кольцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кольцы.

Індывідуальныя дзеянні пры нападзенні: кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар накіравання і спосабу перадачы з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці саперніка, выбар і прымяненне падманных 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

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола – валейбол, валейбол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валейбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў, гульня «лібера». Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валейболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках валейболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валейбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні 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 бакі на бядро 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, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж 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.

Атакуючы ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4, атакуючы ўдар з другой лініі. Падманны атакуючы ўдар. Блакіраванне атакуючага ўдару.

Ніжняя і верхняя прамая падача з пападаннем у зоны 1, 5 і 6.

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

Тактыка абароны: блакіраванне атакуючага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «іншым тэмпам», выкарыстанне ў гульні «лібера».

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валейбол.

Гандбол

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Урачэбны кантроль і самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні 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 бядро 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 скорасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на блізкую 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». Далёкая перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, многаўдарнае на высокай скорасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай скорасці, з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругом.

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

Тактыка нападзення: 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, з крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае нападзенне па сістэме расстаноўкі 4 на 2, нападзенне 6 на 0 з выхадам.

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

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

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў гандбол.

Футбол

Тэарэтычныя звесткі

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола – футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Гульні і эстафеты з футбольным мячом, рухавыя гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гібкасці, хуткасці. Гульні з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах, на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з 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 спрытнасці, гульнявой трываласці, 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 падзелу поля на ўчасткі.

Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад’ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад’ёму, наском, удары па мячы. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне – перадача», «прыём – перадача», «прыём – вядзенне – перадача» і таму падобных.

Удары на далёкасць і дакладнасць; абвядзенне – адбор мяча; абвядзенне – адбор – удар у вароты; перахопліванне мяча; гульня галавой; камбінацыі ў тройках з мячом; дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі); узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага; гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да таго падобным.

Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, 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 якасцей, сілы (практыкаванні з невялікімі абцяжарваннямі).

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у футболе.

Тэніс настольны

Тэарэтычныя звесткі

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Тэніс у адзінай спартыўнай класіфікацыі Рэспублікі Беларусь. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне пры занятках тэнісам. Відазмяненне тэхнікі гульні ў настольны тэніс. Удасканаленне спартыўнага абсталявання і інвентару. Правілы гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

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 градусаў (з прысяданнем, з 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, уперад і назад. Імітацыя падач з падманным рухам корпусам 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 сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Кіданне тэніснага мяча на далёкасць і ў цэль 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 вывучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спаборніцтва 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, з дзвюх трацей стала.

Гульня вывучаемым ударам па кароткім і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

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

Падача штуршком злева ў абазначаныя на стале зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на стале зоны.

Спалучэнне накату справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

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

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абазначаныя на стале зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накату.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне вывучаных тэхнічных і тактычных элементаў у тэнісе настольным.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валейбол, гандбол, футбол:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

Гімнастыка атлетычная

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках у трэнажорнай зале, пры выкананні фізічных практыкаванняў з абцяжарваннямі і на трэнажорах.

Практычны матэрыял

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 абцяжарваннем;

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 хватам; развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей стоячы; цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле; развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы; пад’ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45 градусаў;

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

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

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

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця

каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжарваннем уласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцей прадметаў (эспандары). Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай аб падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Пад’ёмы на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях. Цяга штангі да грудзей шырокім хватам у нахіле, у становішчы лежачы. Падцягванне на перакладзіне шырокім хватам. Нахілы ўперад са штангай за галавой. Жым штангі на гарызантальнай і на нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хватам. 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. Пад’ёмы 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 падкласці брусок вышынёй 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 градусаў. Пад’ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хватам зверху. Выраўноўванне рук з гантэлямі ў становішчы нахіл уперад. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна зменшыць інтэнсіўнасць нагрузкі за кошт частаты рухаў.

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцей:

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

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

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

неабходна абмежаваць вагу абцяжарвання;

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

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкай атлетыцы. Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кідання і штурхання. Лёгкаатлетычныя мнагабор’і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь.

Практычны матэрыял

Паўторны бег з паскарэннем 60–80 м, з ходу на адрэзках 20–60 м, з высокага і нізкага стартаў 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 рознага зыходнага становішча 10–20 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 пападанне 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 іншых прадметаў).

Скачок у вышыню: 1) тэхніка адштурхоўвання; 2) дугападобны і хуткі разбег; 3) пераход цераз 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 набіўнога мяча рознымі спосабамі адной і дзвюма рукамі.

Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу.

Кіданне гранаты 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 вучняў.

Бег:

неабходна выключыць бег з высокай інтэнсіўнасцю.

Скачкі:

неабходна абмежаваць колькасць і інтэнсіўнасць выканання скачкоў.

Кіданне:

неабходна выключыць кіданне з разбегу.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лыжнай падрыхтоўцы. Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Спосабы папярэджвання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах і 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 адштурхоўвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы канькавыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Павароты пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругом, павароты махам правай (левай) цераз лыжу назад кругом.

Спускі ў асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад’ёмы ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне ўпорам, «плугам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі «пераступанне», «пералажанне». Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вывучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад’ёмаў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Плаванне

Тэарэтычныя звесткі

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па плаванні. Падрыхтоўка купальных прыналежнасцей да вучэбных заняткаў па плаванні. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект заняткаў плаваннем. Самакантроль пры занятках плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні сілавога характару для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнога 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; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе праплыванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але ўключаючы работу ног, звяртаючы ўвагу на дыханне; 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 спіне, рукі ўверсе праплыванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; плаванне спосабам «кроль на спіне» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м без уліку часу.

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

Практыкаванні накіраваныя на фарміраванне навыкаў самавыратавання і выратавання на вадзе (Дадатак 2)

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць праплыванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

Дадатак 1

да вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ

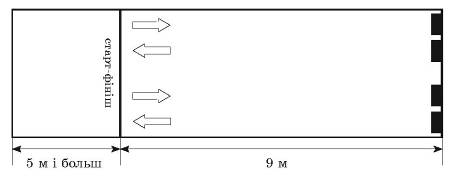
ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Бег 500, 800, 1000, 1500 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт – групавы. Вучням, якія парушылі правілы спаборніцтваў у бегу, а таксама тым, хто не фінішаваў, у пратакол выканання кантрольных практыкаванняў выстаўляецца 0 балаў. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

6-мінутны бег выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна, якая папярэдне размячаецца на кожныя 10 або 20 м. Рэкамендуецца праводзіць забегі асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Падчас бегу настаўнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадолелі вучні. Па заканчэнні 6 мін настаўнік падае гукавы сігнал (напрыклад, з дапамогай свістка), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым 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 тэсту не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэстаў выстаўляецца 0 балаў.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4 × 9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валейбольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не большая за два чалавекі. Кожнаму вучню даюцца дзве спробы запар. Па камандзе «На старт!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валейбольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту па напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 × 50 × 100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рыс. 1).



Рысунак 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць нельга!), разварочваюцца і бягуць за бруском, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з бруском у руках. Час выканання чаўночнага бегу кожным вучням фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Хадзьба 1500, 2000, 3000 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэст асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напаўняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэста не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або «зразаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама не фінішавалі, у пратакол выканання тэстаў выстаўляецца 0 балаў. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Віс на сагнутых руках выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча віс хватам зверху. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Па камандзе настаўніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань прымае зыходнае становішча – віс на сагнутых руках. Пры гэтым яго падбародак павінен быць на ўзроўні або вышэй за ўзровень перакладзіны. Секундамер выключаецца тады, калі падбародак вучня апусціцца ніжэй за ўзровень перакладзіны. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча «віс хватам 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 разгойдванні, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасцю выраўноўваюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 30 с, 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзьмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў. 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 лапаткамі да гімнастычнай маты.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Настаўнік або іншы 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 градусаў да моманту дакранання галёнкай гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай настаўнікам. Затым тэсціруемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнай маты. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 мін.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становішча ўпор лежачы, кісці рук на шырыні плячэй, ногі разам. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў і, выраўноўваючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, дакранацца да падлогі каленямі і грудзьмі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становішча ўпор на паралельных брусах, рукі прамыя ў локцевых суставах, ногі паралельныя. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног, вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў і, выраўноўваючы 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.

Скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі робіцца толькі ўперад. 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-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы падчас скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 с або 1 мін.

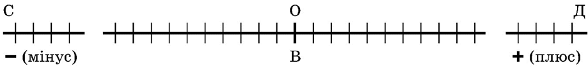
Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

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 разам без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. 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 ног 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 даюцца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. 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, ступні вертыкальна (рыс. 2). 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 вымяральнай лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.



Рысунак 2

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. Тэсціруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэдніх нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Дадатак 2

да вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Клас | Від заняткаў | Практыкаванні |
| I | Тэарэтычныя звесткі | Небяспека працяглай затрымкі дыхання. Спосабы адпачынку на вадзе |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў адпачынку на вадзе. Ляжанне на вадзе на спіне «Зорачка», з рухамі рукамі «васьмёрка», «ласты маржа» |
| II | Тэарэтычныя звесткі | Небяспека працяглай затрымкі дыхання. Спосабы адпачынку на вадзе |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў адпачынку на вадзе. Ляжанне на вадзе на спіне «Зорачка», з рухамі рукамі «васьмёрка», «ласты маржа» |
| III | Тэарэтычныя звесткі | Небяспека працяглай затрымкі дыхання. Спосабы адпачынку на вадзе |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў адпачынку на вадзе. Ляжанне на вадзе на спіне «Зорачка», з рухамі рукамі «васьмёрка», «ласты маржа» |
| IV | Тэарэтычныя звесткі | Выкарыстанне падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні. Дзеянні пры сутаргах, пры траплянні ў моцную плынь на рацэ, вір |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў выкарыстання падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні, пры траплянні ў моцную плынь на рацэ, вір. Гульні «Пераправа», «Знайдзі трасу», «Міннае поле», «Катанне на крузе» |
| V | Тэарэтычныя звесткі | Выкарыстанне падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні. Дзеянні пры сутаргах, пры траплянні ў моцную плынь на рацэ, вір |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў выкарыстання падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні, пры траплянні ў моцную плынь на рацэ, вір. Гульні «Пераправа», «Знайдзі трасу», «Міннае поле», «Катанне на крузе» |
| VI | Тэарэтычныя звесткі | Выкарыстанне падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні. Дзеянні пры сутаргах, пры траплянні ў моцную плынь на рацэ, вір |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў выкарыстання падручных сродкаў пры плаванні і самавыратаванні, пры траплянні ў моцную плынь на рацэ, вір. Гульні «Пераправа», «Знайдзі трасу», «Міннае поле», «Катанне на крузе» |
| VII | Тэарэтычныя звесткі | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў прыкладнога плавання. Вызваленне ад адзення ў вадзе |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў плавання спосабамі «брас», «брас на спіне». Плаванне ў адзенні і вызваленне ад адзення ў вадзе. Эстафеты з пераапрананнем |
| VIII | Тэарэтычныя звесткі | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў прыкладнога плавання. Вызваленне ад адзення ў вадзе |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў плавання спосабамі «брас», «брас на спіне». Плаванне ў адзенні і вызваленне ад адзення ў вадзе. Эстафеты з пераапрананнем |
| IX | Тэарэтычныя звесткі | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў прыкладнога плавання. Вызваленне ад адзення ў вадзе |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў плавання спосабамі «брас», «брас на спіне». Плаванне ў адзенні і вызваленне ад адзення ў вадзе. Эстафеты з пераапрананнем |
| X | Тэарэтычныя звесткі | Паслядоўнасць дзеянняў пры аказанні дапамогі пацярпеламу на вадзе. Спосабы транспарціроўкі пацярпелага. Першая дапамога (штучная вентыляцыя лёгкіх, непрамы масаж сэрца) |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў аказання дапамогі пацярпеламу на вадзе. Транспарціроўка пацярпелага. Плаванне на баку. Гульня «Дастань пацярпелага» |
| XI | Тэарэтычныя звесткі | Паслядоўнасць дзеянняў пры аказанні дапамогі пацярпеламу на вадзе. Спосабы транспарціроўкі пацярпелага. Першая дапамога (штучная вентыляцыя лёгкіх, непрамы масаж сэрца) |
| Практычны  матэрыял | Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў аказання дапамогі пацярпеламу на вадзе. Транспарціроўка пацярпелага. Плаванне на баку. Гульня «Дастань пацярпелага» |