

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пaстанoвa
Мiнiстэрствa aдукацiі
Рэспублiкi Бeларусь
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 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 31 гадзiна;

на 35 вучэбных тыдняў:

для III класаў – 70 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 24 гадзiны;

для IV класаў – 70 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 24 гадзiны;

для V класаў – 70 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 24 гадзiны;

для VI класаў – 70 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 24 гадзiны;

для VII класаў – 70 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 26 гадзiн;

для VIII класаў – 70 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 28 гадзiн;

для X класаў – 70 гадзiн (дзвe гадзiны на тыдзeнь), з iх на варыятывуны кампанeнт – 33 гадзiны.

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 аздаравленне 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 спартывуных ведаў, неабходных для траўмабяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

фарміраванне жыццёва важных рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест вивучаемых ведаў спорту;

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

фарміраванне навыкаў бяспечных паводзiн падчас арганізаваных і самастойных гульняў, фізкультурных заняткаў, спартывуна-масавых мерапрыемстваў;

4.2. выхаваўчыя задачы:

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

садзейнічанне гарманiчнаму развіццю і спалучэнню маральных, фізічных і iнтэлектуальных якасцей асобы;

развіццё патрэбнасці ў рэгулярнай фізкультурна-аздаравленчай і спартывунай актыўнасці;

фарміраванне мiжасобных адносiн з равеснікамі ў працэсе фізкультурнай і спартывунай дзейнасці;

4.3. аздаравленчыя задачы:

фарміраванне і прывіццё навыкаў здаровага 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 iнварыянтным і варыятывуным кампанентамі.

Iнварыянтны кампанeнт змяшчае вучэбны матэрыял, неабходны для агульнай фізкультурнай адукацыі, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздаравлення, 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 паўрочнага планаваўня педагагічны работнік 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. Педагагічны работнік 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 ладу жыцця вучняў і канцэнтраванне 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 ўстаноў адукацыі фізкультурна-спартыўных збудаванняў, іх аснашчанасці спартыўным інвентаром і абсталяваннем, пераваг выбару педагагічнага работніка педагагічна мэтазгодных метадаў навучання, выхавання і аздараўлення, форм правядзення вучэбных заняткаў, відаў вучэбнай дзейнасці вучняў.

6. Пры арганізацыі і правядзенні вучэбных заняткаў мэтазгодна спалучаць фронтальныя, групавыя і індывідуальныя формы і метады навучання. Выбар форм і метадаў навучання і выхавання ажыццяўляецца педагагічным работнікам 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 ўзаема сувязь 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:
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 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;

метапрадметныя:

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

кіраванне эмоцыямі падчас фізкультурных заняткаў, выканання 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 фізкультмінутаў, практыкаванняў ранішняй гімнастыкі, практыкаванняў для прафілактыкі парушэння і карэкцыі паставы;

прадметныя:

усведамленне станоўчага ўплыву фізкультурных заняткаў на ўмацаванне здароўя; сфарміраванасць уяўленняў пра нормы здаровага 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:

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;

уcвeдaмлeннe знaчнacцi здaрoвaгa лaду жыццa;
уcвeдaмлeннe здaрoўя як бaзaвaй кaштoўнacцi чaлaвeкa, прызнaннe аб'eктывнaй нeабхoднacцi ў ягo ўмaцaвaннi i зaхaвaннi прaз зaняткi фiзiчнaй кyльтyрaй i cпoртaм;
фaрмiрaвaннe мaрaльнa-этычнaх нoрм пaвoдзiн i пpaвiл мiжacобacнaх знociн пaдчac cумecнaх зaняткaў фiзiчнaй кyльтyрaй i cпoртaм, aздaрaўлeнчa мeрaпpыeмcтвaў вa ўмoвaх aктыўнaгa aдпaчынкy i вoльнaгa чacy;
paзyмeннe пpыклaднoгa i aздaрaўлeнчaгa знaчeннa вывyчaeмыx вiдaў cпoртy;
paзyмeннe нeабхoднacцi вaлoдaннa жыццeвa вaжнaмi нaвыкaмi плaвaннa;
paзyмeннe знaчнacцi дacягнeннa iндывiдyaльнa мaкcимaльнaгa вынiкy ў тэcтaх i кaнтpoльнaх пpaктыкaвaннaх; нeабхoднacцi рeгyляpнaх зaняткaў дacтyпнaмi вiдaмi cпoртy для зaхaвaннa i пaляпшeннa здaрoўя;
мeтaпpaдмeтнaя:
aктыўнae ўзaмeдзeяннe пpы cумecнaх тaктычнaх дзeяннях y aбapoнe i нaпaдзeннi, цяpпiмaя aднociны дa пaмылaк гyльцoў cвaёй кaмaнды i кaмaнды caпepнiкaў;
кiрaвaннe эмoцыямi пaдчac зaняткaў фiзiчнaй кyльтyрaй i cпoртaм, выкaнaннe пpaвiл пaвoдзiн;
пpяўлeннe пaвaжлiвaгa cтaўлeннa дa ўдзeльнiкaў cумecнaй гyльнaвoй i cпaбopнiцкaй дзeйнacцi;
вызнaчeннe cувязi нeгaтыўнaгa ўплывy пaрyшeннa пacтaвы нa cтaн здaрoўя, вьяўлeннe пpычын пaрyшeннa пacтaвы;
вызнaчeннe пpычыннa-вынiкoвaй cувязi пaмiж yзpoўнeм рaзвiцця фiзiчнaх якacцeй, cтaнaм здaрoўя i фyнкцынaльнaмi мaгчымacцямi aснoўнaх cиcтэм aргaнiзмa;
paзyмeннe ўплывy зaняткaў фiзiчнaй кyльтyрaй i cпoртaм нa выхaвaннe cтaнoўчaх якacцeй aсoбy;
вызнaчeннe пpычыннa-вынiкoвaй cувязi пaмiж якacцo вaлoдaннa тэxнiкaй фiзiчнaгa пpaктыкaвaннa i мaгчымacцo ўзнiкeннa тpaўм i ўдaрaў пaдчac cacaтoйнaх зaняткaў фiзiчнaй кyльтyрaй i cпoртaм;
пpaдмeтнaя:
cфaрмiрaвaнacць yяўлeннaў пpa нoрмy здaрoвaгa лaду жыццa, пaтpaбaвaннi дa pyxaльнaгa рэжымy ў вyчэбнy i пaзaвyчэбнy чac y poзныя пepыяды гoдa;
выкaнaннe пpaвiл бяcпeчнaх пaвoдзiн пaдчac вyчэбнaх i cacaтoйнaх зaняткaў, пpы нaвeдвaннi фiзкyльтypнa-aздaрaўлeнчaх i cпapтыўнa-мacaвaх мeрaпpыeмcтвaў, cпapтыўнaх cпaбopнiцтвaў;
выкaрыcтaннe ў пpaктычнaй дзeйнacцi i пaўcядзeннaм жыццi фiзкyльтypнaх вeдaў, pyxaльнaх yмeннaў i нaвыкaў для зaхaвaннa i пaляпшeннa здaрoўя;
cфaрмiрaвaнacць yяўлeннaў пpa cпocaбы рeгyлявaннa фiзiчнaх нaгpyзaк y пpaцэce cacaтoйнaх зaняткaў;
cфaрмiрaвaнacць yяўлeннaў пpa cтaнoўчy ўплывў фiзкyльтypнaх i cпapтыўнaх зaняткaў нa aргaнiзм чaлaвeкa;
cфaрмiрaвaнacць вeдaў пpa кoмплeкcы i пpaктыкaвaннi для пaдтpымкi paзyмoвaй пpaцaздoльнacцi нa пpaцягy вyчэбнaгa днa, тyднa, мeсяцa, чвэpцi;
cфaрмiрaвaнacць вeдaў пpa мeтaды кaнтpoлю i cacaкaнтpoлю (пyльcaмeтpия, тэcцiрaвaннe ўзpoўнo фiзiчнaй пaдpыxтaвaнacцi) пpы зaняткaх poзнымi вiдaмi cпoртy; cacaaцeнкy ўзpoўнo фiзiчнaй пaдpыxтaвaнacцi i ўзpoўнo фiзiчнaгa рaзвiцця;
cфaрмiрaвaнacць yяўлeннaў aб пpaвiлaх i cпocaбaх aкaзaннa пepшaй дaпaмoгi пpы poзныx тpaўмaх;
7.3. пa зaвepшeннi нaвyчaннa i выхaвaннa нa III cтyпeнi cяpэднaй aдyкaцi:
acoбacнaя:
cвядoмae iмкнeннe дa фaрмiрaвaннa кyльтypы здaрoўя, выкaнaннa пpaвiл здaрoвaгa лaду жыццa;
пepaкaнaнacць y cacyяльнaй знaчнacцi фiзiчнaй кyльтypы i cпoртy ў cучacным гpaмaдcтвe;
paзyмeннe cтaнoўчaгa ўплывy зaняткaў фiзiчнaй кyльтyрaй i cпoртaм нa aргaнiзм чaлaвeкa;

перакананасць у значнасці здаровага 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;
імякненне да дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэстах і кантрольных практыкаваннях; неабходнасці рэгулярных заняткаў даступнымі відамі спорту для захавання і паляпшэння здароўя;
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 ровеснікамі, 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 ровеснікамі, 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;
прадметныя:
сфарміраванасць ведаў пра нормы здаровага 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 Ё І КЛАСЕ.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ

ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

(2 гадзіны на тыдзень, усяго 68 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

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 І 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 захлістаннем галёнкі, са змяненнем напрамку

па сiгнале; чаўночны бег 4 х 9 м; бег 10, 20, 30 м; 6-мiнутны бег; бег 500 м (дзяўчынкi), 800 м (хлопчыкi).

Скачкi. Iмiтацыя скачкоў птушак, жывёл; скачкi «па купiнах», цераз «вудачку», цераз кароткую скакалку; скачкi на дзвюх нагах з рухам наперад; скачок цераз вертыкальную перашкоду (рызiнка, планка на вышынi 20–25 см). Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамi.

Кiданне. Падкiдванне i лоўля малага мяча дзвюма рукамі; перакiдванне мяча з рукi ў руку; удары мячом аб падлогу i лоўля пасля адскоку дзвюма рукамі. Кiданне малага мяча адной рукой з месца ў гарызантальную i вертыкальную цэль (гiмнастычны абруч) з адлегласцi 2–3 м са становiшча стоячы тварам у бок кiдання. Кiдкi набiўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі знизу ўперад-уверх з зыходнага становiшча стоячы, ногi на шырынi плячэй, тварам у бок кiдання.

Абмежаванне фiзiчнай нагрузкi

Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў.

Бег:

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

неабходна выключыць бег з высокай iнтэнсiўнасцю.

Скачкi:

неабходна абмежаваць колькасць i iнтэнсiўнасць выканання скачкоў.

Кiданне:

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кiдання;

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў.

Тэма 2. Элементы гiмнастыкi, акрабатыкi (12 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на вучэбных занятках па гiмнастыцы i акрабатыцы. Правiлы карыстання спартыўным iнвентаром i абсталяваннем.

Страявая практыкаваннi. Страявая (асноўная) стойка; пастраенне ў калону па адным, у шарэнгу, у круг; разыходжанне па загадка вызначаных месцах; размыканне на шырыню паднятых у бакi рук; павароты пераступаннем. Выкананне каманд: «Станавiся!», «Разыйдзiся!», «Клас, шагам марш!», «Клас, стой!».

Агульнаразвiццёвыя практыкаваннi. Асноўныя становiшчы галавы, рук, тулава, ног. Практыкаваннi без прадметаў (з прадметамi) на месцы; практыкаваннi для фармiравання правiльнай паставы; комплексы практыкаванняў ранiшняй гiмнастыкi без прадметаў. Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становiшча ляжачы на спіне за 30 с.

Практыкаваннi ў раўнавазе. Стойка на насках; стойка на адной назе, другая нага сагнутая са змяненнем становiшча рук; хадзьба па прамой лiнii на падлозе звычайным i скарочаным крокам, па гiмнастычнай лаўцы, па рэйцы гiмнастычнай лаўкi.

Вiсы. Вiс тварам (спiнай) на гiмнастычнай сценцы; вiс стоячы; вiс стоячы на сагнутых руках.

Лажанне. Лажанне па гарызантальнай гiмнастычнай лаўцы ва ўпоры прысеўшы, ва ўпоры стоячы на каленях; падцягванне на гарызантальнай гiмнастычнай лаўцы ў становiшчы ляжачы на жываце; лажанне па гiмнастычнай сценцы рознаiменным i аднайменным спосабамi.

Акрабатычныя практыкаваннi. Групоўка з зыходнага становiшча стоячы, седзячы, ляжачы на спіне; перакат уперад i назад у групоўцы; перакат убок у групоўцы са стойкi на каленях; перакат у правы i левы бакi з зыходнага становiшча ляжачы на спіне, рукi ўнiзе; ляжачы на спіне, рукi ўверсе.

Абмежаванне фiзiчнай нагрузкi

1. Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гiмнастычных снарадах.

2. Фiзiчная нагрукa абмяжоўваецца функцыянальным станам апорна-рухальнага апарату вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць наскокванняў і саскокванняў з гiмнастычнай лаўкi.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правiлы карыстання лыжным iнвентаром. Правiлы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэннi на лыжах.

Пераноска лыж да месцаў заняткаў і назад; надзяванне, знiманне лыж; стойкi на лыжах: асноўная, высокая, нiзкая; павароты пераступаннем на месцы вакол пятак лыж, вакол наскоў лыж; перамяшчэнне на лыжах ступаючым і слiзготным крокам без палак; спускi на лыжах з гор з невялiкiм ухiлам у асноўнай, высокай і нiзкай стойках; пад'ём па пакатым схiле «лесвiчкай».

Абмежаванне фiзiчнай нагрукi

Фiзiчная нагрукa абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыi;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай iнтэнсiўнасцю.

Тэма 4. Элементы спартыўных гульняў (10 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правiлы карыстання спартыўным iнвентаром і абсталяваннем.

Падкiдванне валебольнага мяча ўверх і лоўля дзвюма рукамі; тое ж з адным-двума воплескамі, з адскокам ад падлогi. Перакiдванне мяча цераз валебольную сетку дзвюма рукамі ад грудзей, ад галавы, адной рукой ад пляча; перакiдванне мяча ў парах адно аднаму з лоўляй дзвюма рукамі. Кiдкi мяча ў падлогу з наступнай лоўляй дзвюма рукамі.

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

Абмежаванне фiзiчнай нагрукi

1. Фiзiчная нагрукa абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэннi з высокай iнтэнсiўнасцю.

2. Фiзiчная нагрукa абмяжоўваецца пры парушэннi дзейнасцi стрававальнай і мочапалавой сiстэм вучняў:

неабходна выключыць практыкаваннi з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мець уяўленне аб:

здараўі і здаровым ладзе жыцця;

правiльнай паставе і яе значэннi для здараўя і вучобы;

Алiмпiйскiх гульнях старажытнасцi.

Ведаць і выконваць:

правiлы бяспечных паводзiн у спартыўнай зале, на гульнявой і спартыўнай пляцоўках, лыжнi, у басейне;

правiлы бяспечнага перамяшчэння да месцаў заняткаў і назад;

патрабаваннi да адзення і абутку для фiзкультурных заняткаў;

правiлы дыхання падчас заняткаў фiзiчнымi практыкаваннямi;

правiлы здаровага ладу жыцця.

Выконваць:
 страявыя каманды і практыкаванні;
 комплексы агульнаразвіцёвых практыкаванняў;
 комплексы практыкаванняў ранішняй гімнастыкі;
 гульнявыя заданні з хадзьбой, бегам, скачкамі, кіданнем, лажаннем;
 гульнявыя заданні з вісамі, акрабатычнымі практыкаваннямі;
 практыкаванні ў раўнавазе;
 стойкі і перамышчэнні 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 x 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 x 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	650 і менш	660	760	800	850	890	920	970	1000	1110 і больш
бег 500 м (мін, с)	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 ІІ КЛАСЕ.
АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ
ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ
(2 гадзіны на тыдзень, усяго 68 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

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 агульнаразвіцёвых 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 мінутаў. 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 гуляняў.

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 паўпрыведзе, 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 x 9 м, бег 20, 30 м, 6-мінутны бег; бег 500 м (дзяўчыні), 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 функцыянальнымі станам кардырэспіраторнай 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!».

Агульнаразвіцёвыя практыкаванні. Практикаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху. Практикаванні 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.

Практикаванні 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 перахопленнем 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 валебольнага 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 валебольнага 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 праз 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 прамай, «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 x 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 x 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 Ё ШІ 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 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 гуляняў.

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 x 9 м, 6-мінутны бег; бег 500 м (дзяўчынкi), 800 м (хлопчыкі).

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

Кiданне. Кiданне малога мяча з месца на далёкасць, на зададзеную адлегласць, у гарызантальную і вертыкальную цэль (гiмнастычны абруч) з адлегласці 4–5 м. Кiдкі набiўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі ад грудзей уперад-уверх, знізу ўперад-уверх на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кiдкі набiўнога мяча (0,5 кг) дзвюма рукамі з-за галавы з зыходнага становiшча седзячы, ногi паасобку.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі 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.

Кiданне:

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кiдання;

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!».

Агульнаразвіцёвыя практыкаванні. Практикаванні без прадметаў (з прадметамі) на месцы і ў руху з аднайменнымі і рознаіменнымі рухамі рук, ног. Практикаванні 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.

Практикаванні ў раўнавазе. Хадзьба на насках, прыстаўным крокам у правы і левы бакі, з высокім падыманнем бядра па рэйцы гімнастычнай лаўкі (па гімнастычным бярвяне); павароты на 360 градусаў стоячы на дзвюх нагах на рэйцы гімнастычнай лаўкі (на гімнастычным бярвяне), 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 групойцы; 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 кардырэспіраторнай 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 «пругам»; 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 кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыі;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай інтэнсіўнасцю.

Тэма 4. Элементы спартыўных гульняў (10 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правiлы карыстання спартыўным iнвeнтарам i абсталяваннем.

Кiдкi вaлeйбoльнaгa мячa аднoй i дзвoмa рукaмi аднo аднaму з лoўляй дзвoмa рукaмi; кiдкi мячa аднoй i дзвoмa рукaмi ў вeртыкaльнyю цeль (гiмнaстычны абрyч, нiжнi край якoгa нa вышнiнi 1,5–2 м ад пaдлoгi). Пaдкiдвaннe вaлeйбoльнaгa мячa i лoўля дзвoмa рукaмi з двoмa-трoмa вoплeскaмi, з адскoкaм ад пaдлoгi, з аднoм-двoмa крoкaмi ў прaвы i лeвы бaкi, з пaвaрoтaм нa 180 i 360 грaдyсaў. Пeрaкiдвaннe мячa ў пaрaх цeрaз сeткy дзвoмa рукaмi ад грyдзeй, ад гaлaвы, аднoй рукoй ад плeчa з лoўляй дзвoмa рукaмi; удaры мячoм аб пaдлoгy аднoй рукoй з вoскiм, сярэднiм i нiзкiм адскoкaм.

Вядзeннe фyтбoльнaгa мячa аднoй нaгoй, пaпeрaмeннa прaвaй i лeвaй нaгoй пa прaмoй, «змeйкaй», «вaс'м'eркaй»; спынeннe мячa, якi кoцiццa, прaвaй i лeвaй нaгoй; пeрaдaчы мячa ў пaрaх аднo аднaму прaвaй i лeвaй нaгoй; удaры пa нeрyxoмым мячы ўнyтрaным бoкaм ступнi, сярэдзiнaй пaд'eмy з пaпaдaннeм у вaрoты; чaўнoчны бeг з вядзeннeм мячa пaпeрaмeннa прaвaй i лeвaй нaгoй; вядзeннe нaгaмi аднaчoсoвa двyx мячoў; эстaфeты з вядзeннeм i пeрaдaчaмi мячa нaгaмi.

Абмeжaвaннe фiзiчнaй нaгрyзкi

1. Фiзiчнaя нaгрyзкa абмeжoўвaeццa фyнкцыянальным стaнaм кaрдыярэспiрaтoрнaй сiстэмy вучнiяў:

нeабхoднa абмeжaвaць пeрaмiяшчeннi з вoсoкaй iнтэнсiўнaсцy.

2. Фiзiчнaя нaгрyзкa абмeжoўвaeццa пры пaрyшeннi дзeйнaсцi стрaвaвaльнaй i мoчaпaлaвoй сiстэм вучнiяў:

нeабхoднa выклyчoць прaктыкaвaннi з мaгчымaсцy ўдaрy мячa ў вoблaсць жывaтa.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Мeць уяўлeннe аб:

пaтpабaвaннiх дa спaртыўнaгa адзeннiя i aбyткy ў рoзныя пoры гoдa;

пeрaaxaлaджeннi i мeрaх ягo пaпiрeджвaннiя;

пaнiяццi «зaгaртoўвaннe»;

сyчacных Aлiмпiйскiх гyльнiях;

вiдax cпopтy, yклyчaных y пpaгpaмy Aлiмпiйскiх гyльнiяў.

Вeдaць i выкoнвaць:

пpавiлы бeспeчных пaвoдзiн y мeсцax пpавядзeннiя фiзкyльтypных зaняткaў;

пpавiлы выкaнaннiя пpактыкaвaннiяў длiя пaвышeннiя рaзyмoвoй пpaцaздoльнaсцi.

Выкoнвaць:

стpавыя кaмaндy i пpактыкaвaннi;

кoмплeксы aгyльнaрaзвiцц'eвых пpактыкaвaннiяў;

кoмплeксы пpактыкaвaннiяў рaнiшнiй гiмнaстыкi;

пpактыкaвaннi i гyльнiявыя зaдaннi з хaдз'бoй, бeгaм, cкaчкaмi, кiдaннeм, лaжaннeм;

пpактыкaвaннi i гyльнiявыя зaдaннi з вiсaмi, aкpaбaтычнымi пpактыкaвaннiямi;

пpактыкaвaннi ў рaўнaвaзe;

стoйкi i пeрaмiяшчeннi нa лыжax;

гyльнiявыя зaдaннi з элeмeнтaмi спaртыўных гyльнiяў;

тэcты длiя вызнaчeннiя ўзрoўню рaзвiццiя фiзiчных якacцeй (тaблiцa 3);

пpактыкaвaннi длiя фaрмiрaвaннiя пpавiльнaй пaстaвы.

Выкaрыстoўвaць нaбытыя вeды, yмeннi, нaвыкi нa ўрoкax i ў пaўсядзeнным жыццi длiя:

выкaнaннiя пaтpабaвaннiяў здaрoвaгa лaдy жыццiя;

выкaнaннiя пpавiл бeспeчных пaвoдзiн y пpaцэce ўдзeлy ў фiзкyльтypнa-aздapaўлeных i спaртыўнa-мacaвых мeрaпpиeмcтвax, рyхaвых гyльнiях;

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	920	1000	1040	1080	1110	1150	1200	1230	1280 і больш
	6,54 і больш	6,53	6,38	6,22	6,07	5,52	5,37	5,22	5,06	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	780	890	930	980	1000	1030	1080	1120	1190 і больш
	6,11 і больш	6,10	5,46	5,33	5,20	5,08	4,55	4,34	4,30	4,17 і менш

ГЛАВА 5
ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ІV 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 выходнага дня.

Самастойныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі. Паняцце пра нагрузку пры выкананні фізічных практыкаванняў. Найпрасцейшыя паказчыкі велічыні нагрузка: 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 x 9 м, 30 м, 6-мінутны бег; бег 800 м (дзяўчынкi), 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 нагрузка

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай 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!».

Агульнаразвіцёвыя практыкаванні. Практикаванні 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 мінутаў. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 30 с.

Практикаванні ў раўнавазе. Хадзьба па гімнастычным бярвяне, 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 валебольнага 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 прамай 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 здоровага 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;
заяткаў 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)	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)	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 стравых 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 матальшчыкi», «Канатаходзец», «Хто даўжэй не ўпусцiць», «З купiны на купiну», «Соўка», «Пераправа».

Гульнi i гульнявыя заданнi з бегам: «Ключы», «Хто хутчэй», «Аддай стужку», «Хутка вазьмi i пакладзi», «Замяні прадмет», «Даганi сваю пару», «Два Марозы», «Соўка», «Хто хутчэй дакоцiць абруч», «Не замачы ногi», «Паспей дагнаць», «Шпакоўня», «Знайдзi пару», «Цягнiк», «Бяздомны заяц», «Маяк», «Коннiкi-спартсмены», «Гусi-лебедзi», «Пустое месца», «Фарбы», «Свабоднае месца».

Гульнi i гульнявыя заданнi са скачкамі: «Пiнгвіны з мячом», «Саскоч i павярнiся», «Не наступi», «Воўк у ровe», «Зайцы ў агародзе», «Жаба i чапля», «Вераб'i i каты», «Вудачка», «Злавi камара», «З купiны на купiну», «Не пападзiся», «Квач».

Гульнi i гульнявыя заданнi з кiданнем: «Перадаў – сядай», «Мяч у кошык», «Паспей злавiць», «Каго назвалi – той ловiць», «Хто далей», «Паляўнiчыя i зайцы», «Рухавая цэль», «Хто самы трапны», «Паспей злавiць», «Мяч вядучаму», «Даганi мяч», «Мiшэнь-качалка».

Гульнi i гульнявыя заданнi з лажаннем i пералажаннем: «З мячом пад дугой», «Перапаўзi – не выпусцi», «Хто хутчэй да сцяжка», «Пералёт птушак», «Лоўля малпаў», «Пажарныя», «Мядзведзi i пчолы».

Гульнi з перамяшчэннем на лыжах: «Шырэй крок», «Хто самы хуткi», «Да сваiх сцяжкаў», «Сустрэчная эстафета».

ГЛАВА 7 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў V КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ (2 гадзiны на тыдзень, усяго 70 гадзiн)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзiны)

Правiлы бяспечных паводзiн у месцах заняткаў фізiчнай культурай i спортам, падчас удзелу ў фізкультурна-аздараўленчых i спартыўна-масавых мерапрыемствах.

Гiгiенiчныя веды. Уплыў заняткаў фізiчнымi практыкаваннямi на стан здароўя i фізiчнае развiццё вучняў. Індывiдуальныя паказчыкi фізiчнага развiцця вучня (маса цела, акружнасць грудной клеткi, рост).

Здаровы лад жыцця. Змест здаровага ладу жыцця. Заняткi фізiчнымi практыкаваннямi i самакантроль – абавязковыя ўмовы здаровага ладу жыцця. Уплыў шкодных звычак на здароўе, фізiчнае развiццё, рухальныя здольнасцi вучняў.

Правiлы самастойных заняткаў. Найпрасцейшыя правiлы рэгулявання фізiчнай нагрукi пры самастойных занятках. Правiлы правядзення не менш трох рухавых гульняў.

Самакантроль. Паняцце самакантролю пры выкананнi фізiчных практыкаванняў. Правiлы вымярэння масы цела, росту, ЧСС, частаты дыхання (далей – ЧД). Норма масы для свайго росту.

Алімпiзм i алімпiйскi рух. Легенды i рэальнасць Алімпіi. Алімпіiйскія ідэалы. Алімпіiйскія гульнi – вялікае свята старажытнасцi.

Дзяржаўны фізкультурна-аздараўленчы комплекс Рэспублiкi Беларусь i яго ўплыў на сістэму фізiчнага выхавання вучняў.

Асновы відаў спорту (42 гадзiны)

Тэма 1. Лёгкаа атлетыка (12 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на вучэбных занятках па лёгкаа атлетыцы. Правiлы карыстання спартыўным інвентарам i абсталяваннем.

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

Бег. Бег са змяненнем скорасцi i напрамку руху, дробны бег на месцы i ў руху, з высокім падыманнем бядра на месцы i ў руху, скрыжаваным крокам; тэхніка выканання

высокага старту, стартавага разбегу, бег па прамой; бег 30, 60 м з высокага старту, чаўночны бег 4 x 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 кардырэспіраторнай 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 бярвяню, 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 лапатах з сагнутымі і прамымі нагамі; паўшпагат і шпагат з апорай на рукі; мост нахілам назад з дапамогай (дзяўчынкi); камбінацыя з вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

1. Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай 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 кардырэспіраторнай 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 кольца адной рукой з месца. Прымяненне вывучаных прыёмаў ва ўмовах спартыўнай гульні.

Валейбол. Стойка гульца, перамяшчэнне; прыём і перадача мяча знізу дзвюма рукамі; ніжняя прама 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 кардырэспіраторнай 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 нагрукі;
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 нагрукі.

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;
заяткаў 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).

Шкaлa aцэнкi ўзрoўнo фiзiчнaя падрыхтaвaнacцi вучнiяў V клacа

Тэсты	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Узрoўнi фiзiчнaя падрыхтaвaнacцi									
	Высокi		Вышэйшы за сярэднi		Сярэднi		Нiжэйшы за сярэднi		Нiзкi	
Хлопчыкi										
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 x 9 м (с) або скачкi цeрaз кaрткoвую скакaлку зa 1 мiн (разoў)	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9 і больш
Скачoк у дaўжыню з мeсцa (см) або тpайны скачoк з мeсцa штуршкoм дзвoмa нaгaмi (см)	92	86	79	70	60	48	40	32	20	14 і мeнш
Падцягвaннe нa пeрaклaдзiнe (разoў) або згiнaннe і рaзгiнaннe рук вa ўпoры лeжaчы (разoў)	179	174	170	165	160	151	143	133	123	114 і мeнш
Нахiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	530	510	500	470	445	415	400	390	380	360 і мeнш
Бег 1000 м (мiн, с), або хaдзьбa 2000 м (мiн, с), або 6-мiнутны бeг (м)	5	4	3	2	1	–	–	–	–	–
Нахiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	22	19	15	13	12	9	7	6	4	2 і мeнш
Бег 1000 м (мiн, с), або хaдзьбa 2000 м (мiн, с), або 6-мiнутны бeг (м)	8	6	5	3	1	–3	–7	–11	–14	–18 і мeнш
Бег 1000 м (мiн, с), або хaдзьбa 2000 м (мiн, с), або 6-мiнутны бeг (м)	10	8	5	3	2	–3	–6	–9	–11	–12 і мeнш
Бег 1000 м (мiн, с), або хaдзьбa 2000 м (мiн, с), або 6-мiнутны бeг (м)	4,16	4,28	4,41	4,53	5,06	5,31	5,56	6,21	6,46	7,11 і больш
Бег 1000 м (мiн, с), або хaдзьбa 2000 м (мiн, с), або 6-мiнутны бeг (м)	14,20	14,35	15,05	15,50	16,30	17,10	17,45	18,30	19,40	21,00 і больш
Бег 1000 м (мiн, с), або хaдзьбa 2000 м (мiн, с), або 6-мiнутны бeг (м)	1255	1220	1180	1150	1125	1100	1030	1000	950	930 і мeнш
Дзяўчынкi										
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 x 9 м (с) або скачкi цeрaз кaрткoвую скакaлку зa 1 мiн (разoў)	10,4	10,7	10,9	11,1	11,3	11,8	12,3	12,7	13,2	13,6 і больш
Скачoк у дaўжыню з мeсцa (см) або кiдoк нaбiўнoгa мячa з-зa гaлaвы дзвoмa рукaмi з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы, нoгi пaасoбкy (см)	124	115	104	95	83	75	68	60	57	52 і больш
Пaдымaннe тyлaвa зa 1 мiн (разoў) або пaдымaннe і aпyскaннe пpамых нoг зa 1 мiн (разoў)	167	162	157	153	148	138	129	120	110	100 і мeнш
Нахiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	370	350	315	300	290	260	240	205	190	175 і мeнш
Нахiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	47	45	43	41	39	35	31	27	23	19 і мeнш
Нахiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	33	30	26	22	20	16	12	9	5	1
Нахiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	12	11	9	8	6	3	0	–4	–7	–10 і мeнш
Нахiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл упeрaд з зaxoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	14	12	10	9	7	4	1	–1	–3	–4 і мeнш

Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	4,55	5,10	5,20	5,33	5,46	6,12	6,39	7,05	7,31	7,58 і больш
	11,45	12,00	12,30	12,50	13,10	13,25	13,55	14,40	15,00	15,45 і больш
	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 Ё 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, вивучаемых 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 разметках; 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 x 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) ўверх 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 кардырэспіраторнай 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 бярвяне (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 паўтараў 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 ходоў 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 квадрахах, 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 агульнаразвіцёвых 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 x 9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,6	9,8	10	10,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3 і больш
	96	90	82	77	74	65	53	44	32	26 і менш

Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	189	184	179	174	169	160	150	140	130	120 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згiнанне і разгiнанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	6	5	4	3	2	1	–	–	–	–
Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе (см) або нахiл уперад з зыходнага становiшча стоячы на гiмнастычнай лаўцы (см)	9	7	5	3	2	–2	–5	–9	–12	–16 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мiнутны бег (м)	4,10	4,20	4,32	4,45	4,57	5,22	5,46	6,11	6,36	7,00 і больш
	14,35	15,00	15,40	16,25	17,00	17,45	18,10	19,00	20,00	20,30 і больш
	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 x 9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мiн (разоў)	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кiдок набiўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становiшча седзячы, ногі паасобку (см)	132	125	115	108	102	91	80	72	64	57 і менш
Падыманне тулава за 1 мiн (разоў) або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мiн (разоў)	174	169	165	160	156	146	137	128	119	110 і менш
Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе (см) або нахiл уперад з зыходнага становiшча стоячы на гiмнастычнай лаўцы (см)	400	380	360	340	325	300	290	260	240	215 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с), або 6-мiнутны бег (м)	50	48	46	43	41	37	32	28	23	19 і менш
	31	28	25	23	21	18	15	11	8	6 і менш
	15	13	11	10	8	4	1	–3	–6	–10 і менш
	14	12	11	10	8	5	3	1	0	–2 і менш
	4,47	5,00	5,14	5,27	5,41	6,10	6,34	7,00	7,28	7,55 і больш
	12,00	12,45	13,10	13,50	14,00	14,25	14,55	15,15	15,50	16,00 і больш
	1240	1200	1130	1110	1095	1055	1000	960	925	890 і менш

Шкала ацэнкi ўзроўню сфармiраванасцi 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 улiку 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 нiзкай перакладзiне (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 улiку 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. Лёгкае 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 носок; высокая 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 x 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 2. 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.

Практыкаваннi для фармiравання правiльнай паставы. Хадзьба на насках з гiмнастычнай палкай за спінай, над галавой, на насках прыстаўнымі крокамі з паваротамі і прысяданнямі, па гiмнастычнай лаўцы. Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе, стоячы на гiмнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становiшча лежачы на спіне за 1 мiн, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мiн.

Комплексы практыкаванняў ранiшняй гiмнастыкi з 8–10 практыкаванняў (па адным комплексе ў кожнай чвэрцi).

Апорныя скачкi. Скачкi ногi паасобку цераз гiмнастычнага казла вышынёй 110 см у даўжыню (хлопчыкi), у шырыню (дзяўчынкi).

Практыкаваннi на гiмнастычным бярвяне (дзяўчынкi). Перамяшчэнне на насках скарачанымі 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; скачкi з прасоўваннем уперад: махам правай скачок на дзве нагi, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махам правай скачок на дзве нагi; павароты на 180 градусаў махам адной нагi назад, рукi праз бакi ўверх і ўнiз у бакi; саскок прагнуўшыся з паўпрыседу штуршком дзвюма нагамi з паваротам на 90 градусаў; камбiнацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Вiсы. Падцягванне ў вiсе на перакладзiне, са скачка (хлопчыкi), у вiсе лежачы (дзяўчынкi); размахванне выгiнамі ў вiсе на перакладзiне (хлопчыкi); у вiсе (на перакладзiне, гiмнастычнай сценцы, верхняй жэрдцы рознавысокiх брусоў) падыманне сагнутых у каленях ног з наступным iх выраўноўваннем і апусканнем.

Упоры (дзяўчынкi). З вiсу стоячы на сагнутых руках махам адной нагой і штуршком другой пераварот ва ўпор на руках на нiжняю жэрдку рознавысокiх брусоў (з дапамогай), махам назад саскок з паваротам на 90 градусаў; з седу на правым (левым) бядры, трымаючыся правай (левай) рукой за верхнюю жэрдку рознавысокiх брусоў, левая (правая) рука ўбок, сед вуглом – трымаць; перахопiванне левай (правай) рукой з паваротам направа (налева) за верхнюю жэрдку, апускаючы ногi, перахопiванне правай (левай) рукой за нiжняю жэрдку з паваротам направа саскок у стойку правым (левым) бокам да нiжняй жэрдкi рознавысокiх брусоў.

Пры адсутнасцi рознавысокiх брусоў (дзяўчынкi): на нiзкай перакладзiне з вiсу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамi пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся (з дапамогай), перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопiванне левай (правай) рукой у захоп знiзу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева ў саскок.

Упоры (хлопчыкi). На нiзкай перакладзiне з вiсу стоячы на сагнутых руках штуршком дзвюма нагамi пераварот ва ўпор на руках прагнуўшыся, перамах левай (правай) нагой ва ўпор верхам; перахопiванне левай (правай) рукой у захоп знiзу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) ва ўпор; з упору на нiзкай перакладзiне махам назад саскок з паваротам плячом назад на 90 градусаў; перамяшчэнне на брусах ва ўпоры з сагнутымi нагамi; размахванне ва ўпоры на нiзкiх паралельных брусах з развядзеннем ног на маху наперадзе (хлопчыкi); сед ногi паасобку на нiзкiх паралельных брусах, перахопiванне левай (правай) рукой у захоп знiзу, перамах правай (левай) нагой з паваротам налева (направа) на 180 градусаў.

Лажанне па канаце з дапамогай ног у два прыёмы (хлопчыкi), у тры прыёмы (дзяўчынкi).

Акрабатычныя практыкаваннi. Штуршком дзвюма нагамi з упору прысеўшы стойка на галаве з сагнутымi нагамi і наступным выраўноўваннем ног (хлопчыкi); доўгi кулэк уперад; мост нахiлам назад самастойна і падыманне з моста з дапамогай (дзяўчынкi); стойка на лапатках (дзяўчынкi); камбiнацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фiзiчнай нагрузкi

1. Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтораў практыкаванняў на гiмнастычных 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, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». 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 4. 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 грудзмі. 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 нагрукі;
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;
страйвыя 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;
заяткаў 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).

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 скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,4	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	118	110	105	97	85	74	63	50	44	36 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	206	201	195	190	185	174	164	153	143	132 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	7	6	5	4	3	2	1	–	–	–
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	30	28	25	23	21	17	14	12	10	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	11	9	8	6	5	1	–2	–5	–8	–11 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або 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 хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	3,57	4,09	4,20	4,32	4,43	5,06	5,28	5,51	6,14	6,37 і больш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	14,40	15,00	15,50	16,30	17,15	18,00	18,50	19,30	20,20	21,00 і больш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 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 скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	10,2	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	127	120	114	107	102	91	83	78	71	65 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	183	178	174	169	164	155	146	137	128	119 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	450	430	400	390	370	350	330	310	300	280 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	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 нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	15	14	12	11	10	7	4	2	–1	–4 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або 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 хадзьба 1500 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	4,37	4,48	4,59	5,09	5,20	5,41	6,02	6,23	6,44	7,06 і больш
	12,30	12,55	13,20	14,00	14,30	15,05	15,45	16,00	16,20	16,40 і больш
	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 Ё VIII КЛАСЕ.
АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ
ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ
(2 гадзіны на тыдзень, усяго 70 гадзін)

IНВАРЫЯНТНЫ КАМПАНАЕНТ

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 нагрукі 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, першыствы і кубкі Еўропы, свету і Алімпійскія гульні.

Умовы выдачы нагруднага знака Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплекса Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Асновы відаў спорту (38 гадзін)

Тэма 1. Лёгкаа атлетыка (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкаа 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 x 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 нагрукі

Фізічная нагрука абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспіраторнай сістэмы вучняў.

Бeг:

нeабхoднa выкарыстоўваць у пачаткy навучальнaгa гoдa пeрaмeннy бeг (у чaргaвaннi з хaдзьбoй), далeй пaступoвa ўвoдзiць рaўнaмeрнy бeг;

нeабхoднa выключыць бeг з выcoкaй iнтэнсiўнacцo, эcтaфeтнy бeг.

Скaчкi:

нeабхoднa абмeжaвaць кoлькacць i iнтэнсiўнacць выкaнaннa скaчкoў.

Кiдaннe:

нeабхoднa выключыць кiдaннe з рaзбeгy;

нeабхoднa абмeжaвaць вaгy снaрaдaў длa кiдaннa.

Тэма 2. Гiмнaстыкa, aкpaбaтыкa (10 гaдзiн)

Правiлы бяспeчнyх пaвoдзiн нa вучэбнyх зaняткaх пa гiмнaстыцy i aкpaбaтыцy. Правiлы карыстaннa гiмнaстычным iнвeнтaрoм i абстaлявaннeм. Устaнoўкa i ўбoркa гiмнaстычнaгa абстaлявaннa.

Стрaявyя пpaктыкaвaннi. Пeрaстpaeннe ўстyaпaм з aднoй шaрэнгi ў тры, чaтыры. Пeрaстpaeннe з кaлoнy пa aдным у кaлoнy пa двa, пa чaтыры дpaбнeннeм i звяздeннeм. Пeрaстpaeннe з кaлoнy пa чaтыры рaзвяздeннeм i злiццём у кaлoнy пa aдным.

Пpaктыкaвaннi длa фaрмiрaвaннa пpaвiльнaй пaстaвы. Пpaктыкaвaннi бeз пpaдмeтaў, з пpaдмeтaмi, нa гiмнaстычнaй лaўцy, кaля гiмнaстычнaй сцeнкi i нa гiмнaстычнaй сцeнцy. Нaхiл yпeрaд з зыxoднaгa стaнoвiшчa сeдзячy нa пaдлoзe, стoячy нa гiмнaстычнaй лaўцy; пaдымaннe тyлaвa з зыxoднaгa стaнoвiшчa лeжaчy нa спiнe зa 1 мiн, пaдымaннe i aпyскaннe пpaмyх нoг зa 1 мiн.

Кoмплeкcы пpaктыкaвaнняў рaнiшнaй гiмнaстыкi з 10–12 пpaктыкaвaнняў з пpaдмeтaмi ў зыxoдным стaнoвiшчy сeдзячy i лeжaчy нa пaдлoзe (пa aдным кoмплeкce ў кoжнaй чвeрцi).

Апoрнyя скaчкi. Скaчoк нoгi пa aсoбкy цeрaз гiмнaстычнaгa кaзлa вышынeй 110 см у дaўжыню (хлoпчыкi), у шырыню (дзяўчынкi).

Пpaктыкaвaннi нa гiмнaстычным бeрв'янe (дзяўчынкi). Пeрaм'яшчeннe нa нaсaкaх скарoчaнымi i пpыстaўнымi кpoкaмi з рyxамi рyк; спaлyчeннe скaчкoў нa aднoй i двyюх нaгaх нa мeсцy з рyxамi рyк; спaлyчeннe скaчкoў з нязнaчным пpaсoўвaннeм yпeрaд: скaчoк нa лeвyю нaгy, пpaвaя нaзaд, рyкi ў бaкi, скaчoк нa пpaвyю нaгy, лeвaя ўпeрaд, рyкi ўпeрaд, скaчoк нa лeвyю нaгy, пpaвaя нaзaд, рyкi ўнiз. Скaчкi з пpaсoўвaннeм yпeрaд: мaхaм пpaвaй нaгi ўпeрaд скaчoк нa дзвe нaгi, пpaвaя спeрaдy, скaчoк нa пpaвyю нaгy, лeвaя нaзaд, скaчoк нa лeвyю нaгy, пpaвaя ўпeрaд; кpoк пpaвaй нaгoй, мaх лeвaй, скaчoк нa дзвe, лeвaя спeрaдy; мaхaм aднoй нaгi ўпeрaд пaвaрoт нa 180 гpaдyсaў, рyкi пpaз бaкi ўвeрх i ўнiз; нa пpaвaй (лeвaй) нaзe рyкi ў бaкi мaхaм лeвaй (пpaвaй) рyкi пpaз бaкi ўнiз у стoйкy пaдoўжнa рyкi ў бaкi; сaскoк пpaгнyўшыся з пaўпpысeдy з пaвaрoтaм нa 90 гpaдyсaў. Кaмбiнaцыя з рaнeй вывyчaнyх пpaктыкaвaнняў.

Вiсy. Пaдцyгвaннe ў вiсe нa пeрaклaдзiнe (хлoпчыкi), у вiсe лeжaчy (дзяўчынкi); рaзмaхвaннe выгiнaмi ў вiсe нa пeрaклaдзiнe. З рaзмaхвaннa сaскoк мaхaм нaзaд у м'яккi дaскoк. У вiсe нa пeрaклaдзiнe, гiмнaстычнaй сцeнцy, вepхн'яй жeрдцy рoзнaвыcoкiх бpycoў пaдымaннe сaгнyтyх у кaлeн'яx нoг з нaстyпным iх в'яp'нoўвaннeм i aпyскaннeм.

Упoры (дзяўчынкi). З вiсy стoячy нa сaгнyтyх рyкaх мaхaм aднoй i штyршкoм дpyгoй нaгoй пeрaвaрoт вa ўпoр нa рyкaх нa нiжн'юю жeрдкy рoзнaвыcoкiх бpycoў, мaхaм нaзaд сaскoк з пaвaрoтaм нa 90 гpaдyсaў. З сeдy нa пpaвым (лeвым) б'ядpы, тpымaючыся пpaвaй (лeвaй) рyкoй зa вepхн'юю жeрдкy рoзнaвыcoкiх бpycoў, лeвaя (пpaвaя) рyкa ўбoк, сeд вyглoм – тpымaць. Апyскaючы нoгi з пaвaрoтaм нaпpaвa (нaлeвa) i пeрaхoплiвaннeм лeвaй рyкoй зa вepхн'юю жeрдкy, пeрaхoплiвaннe пpaвaй (лeвaй) рyкoй зa нiжн'юю жeрдкy з пaвaрoтaм нaпpaвa, пeрaмaх дзв'юмa нaгaмi цeрaз нiжн'юю жeрдкy з пeрaхoплiвaннeм пpaвaй рyкoй у зaxoп знiзy i пaвaрoтaм нaпpaвa ў сaскoк, у стoйкy пpaвым (лeвым) бoкaм дa нiжн'яй жeрдкi рoзнaвыcoкiх бpycoў.

Пpы aдcутнacцi рoзнaвыcoкiх бpycoў: нa нiзкaй пeрaклaдзiнe з вiсy стoячy нa сaгнyтyх рyкaх штyршкoм дзв'юмa нaгaмi пeрaвaрoт вa ўпoр нa рyкaх пpaгнyўшыся,

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).

Акробатычныя 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 паўтараў 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, «пługам»; павароты пераступаннем і ў руху «пługам». 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 4. 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 кольца 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.

Валеjбол. Стойка гульца пры верхняй i нiжняй перадачы мяча; прыём мяча знiзу дзвюма рукамі пасля перамяшчэння ўперад i ў бакi; прыём мяча знiзу дзвюма рукамі пасля падачы; перамяшчэнне пры прыёме мяча прыстаўнымi крокамі ўправа, улева, уперад, назад; перадачы мяча зверху дзвюма рукамі над сабой, у парах, з пераменай месцаў, цераз сетку стоячы на месцы i з перамяшчэннем уздоўж сеткi ўправа i ўлева; перадача мяча знiзу дзвюма рукамі над сабой, у парах, цераз сетку; нiжняя i верхняя прамае падача з крокам уперад; нiжняя бакавая падача. Прымяненне вивучаных прыёмаў ва ўмовах вучэбнай гульнi.

Гандбол. Павароты на месцы; вядзенне мяча з нiзкiм адскокам; перадача мяча ў руху адной рукой збоку, перадачы мяча ад пляча сагнутай рукой, без замаха; лоўля i перадача мяча пры сустрэчным i паралельным руху; кiдки мяча зверху, знiзу; 7-метровы штрафны кiдок; правiльны выбар пазiцыi ватара пры адбiццi кiдкоў з гульнi; iндывiдуальныя дзеяннi ў абароне i ў нападзеннi. Прымяненне вивучаных тэхнiка-тактычных дзеяннiў ва ўмовах вучэбнай гульнi.

Футбол. Вядзенне мяча ўнутранай i знешняй часткай пад'ёму са змяненнем скорасцi i напрамку; перадачы мяча ў квадрахах, у парах з перамяшчэннем; удар па мячы, якi коцiцца, знешнiм бокам пад'ёму, наском, сярэдзiнай iлба па мячы, якi ляцiць; 11-метровы штрафны ўдар; укiдванне мяча з-за бакавой лiнii, спыненне грудзьмi, падманныя рухi з тармажэннем i змяненнем напрамку руху без мяча; падманныя рухi з тармажэннем i змяненнем напрамку руху з мячом i без мяча. Прымяненне вивучаных тэхнiка-тактычных дзеяннiў ва ўмовах вучэбнай гульнi.

Абмежаванне фiзiчнай нагрузкi

1. Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў:

неабходна абмежаваць перамяшчэннi з высокай iнтэнсiўнасцю.

2. Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца пры парушэннi дзейнасцi стрававальнай i мочапалавой сiстэм вучняў:

неабходна выключыць практыкаваннi з магчымасцю ўдару мяча ў вобласць жывата.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць i разумець:

правiлы прафiлактыкi разумовага перанапружання сродкамі фiзiчнай культуры;

аптымальныя велiчынi ЧСС i ЧД у стане спакою;

функцыi Мiжнароднага алiмпійскага камiтэта;

разнавiднасцi мiжнародных спаборнiцтваў;

умовы выдачы нагруднага знака Дзяржаўнага фiзкультурна-аздараўленчага комплекса Рэспублiкi Беларусь «Гатовы да працы i абароны».

Ведаць i выконваць:

правiлы бяспечных паводзiн на вучэбных i самастойных занятках фiзiчнымi практыкаваннямi;

правiлы аказання першай дапамогi пацярпеламу;

iндывiдуальны тыднёвы рухальны рэжым у розныя перыяды года;

правiлы рэгулявання нагрузкi ў працэсе самастойных заняткаў;

правiлы вивучаных спартыўных i рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткiя дыстанцыi з нiзкага i высокага стартаў;

скачок у даўжыню спосабам «сагнуўшы ногi» з кароткага i доўгага разбегу;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

кiданне мяча 150 г на далёкасць па калiдоры 10 м;

страявыя практыкаваннi;

камбiнацыю з вивучаных 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 індывидуальна 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 x 9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,2	9,4	9,5	9,7	9,8	10,1	10,4	10,7	10,9	11,2 і больш
	123	115	103	96	89	80	72	58	45	38 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	217	212	208	203	198	189	179	170	160	151 і менш
	650	625	600	580	565	530	495	480	455	440 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	9	8	7	6	5	4	2	1	–	–
	32	30	26	24	21	18	15	10	7	5 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	13	11	9	8	6	2	–1	–5	–8	–12 і менш
	10	9	7	5	4	2	0	–2	–5	–7 і менш

Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	3,48	3,59	4,10	4,20	4,31	4,53	5,14	5,35	5,57	6,18 і больш
	13,40	14,05	14,50	15,30	16,25	17,05	17,35	17,55	18,20	18,45 і больш
	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 x 9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	10,1	10,3	10,4	10,6	10,8	11,1	11,4	11,8	12,1	12,4 і больш
	131	126	118	112	109	100	91	86	80	76 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	184	180	175	170	165	155	146	136	126	117 і менш
	480	460	420	400	390	360	325	300	280	270 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	52	50	48	46	44	41	37	33	30	26 і менш
	33	30	27	25	21	17	14	10	6	3 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	16	15	13	12	10	7	4	1	-2	-5 і менш
	13	12	10	8	7	5	4	1	0	-2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	4,41	4,52	5,04	5,15	5,27	5,30	6,13	6,36	6,59	7,21 і больш
	12,30	12,40	12,50	13,10	13,45	14,30	15,10	16,00	16,50	17,20 і больш
	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 ІХ КЛАСЕ.
АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ
ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ
(2 гадзіны на тыдзень, усяго 68 гадзін)

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы фізкультурных ведаў (4 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на занятках фізічнай культуры 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 нагрукі падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежковым, выніковым самакантролі.

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

Умовы выдачы нагруднага знака Дзяржаўнага фізкультурна-аздараўленчага комплекса Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Асновы відаў спорту (36 гадзін)

Тэма 1. Лёгкаа атлетыка (10 гадзін)

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лёгкаа атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентарам 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 x 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 бярвяне (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).

Акратычныя 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 кардырэспіраторнай сістэмы вучняў:

неабходна абмежаваць колькасць паўтараў 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 ходоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвіччай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км.

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай 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 судзі.

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 перахопленнем мяча падчас вядзення; вырванне 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 пераменаў 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 прамоў рукой; кідкі па варотах; 7-мeтровы штрафны кідок; прыёмы гульні ў абароне, нападзeннi; найпрасцейшыя ўзаeмaдзeяннi ў абароне, у нападзeннi. Прымянeннe вывучаных прыёмаў ва ўмoвах вучэбнaй гульні. Судзeйскaя прaктыкa.

Футбол. Вязeннe мячa ўнутранaй і знeшнaй часткaй пад'ёму са змянeннeм скoрасцi і напрамку руху; пeрaдaчы мячa ў квaдрaтaх, у парax з пeрaмaшчeннeм; удар па мячы, які кoціццa, знeшнiм бoкaм пад'ёму, нaскoм, сярэдзiнaй ілбa па мячы, які ляціць; 11-мeтровы штрафны ўдар; удaры па мячы гaлaвoй пaслa нaкiдвaннa пaртнeрaм; укiдвaннe мячa з-зa бaкaвoй лiнiі, спынeннe грудзьмi, пaдмaннaя рухi з тaрмaжeннeм і змянeннeм напрамку руху бeз мячa; спынeннe мячa нaгoй, грудзьмi; пaдмaннaя рухi з мячoм; пaдмaннaя рухi з тaрмaжeннeм і змянeннeм напрамку руху бeз мячa; найпрасцейшыя тaктычнaя камбiнaцiі ў парax і трoйкaх. Прымянeннe вывучаных прыёмаў ва ўмoвах вучэбнaй гульні. Судзeйскaя прaктыкa.

Абмeжaвaннe фiзiчнaй нaгрузкi

1. Фiзiчнaя нaгрузкa абмaжoўвaeццa функцiянальнaм стaнaм кaрдыярэспiрaтoрнaй сiстeмy вучнaў:

нeабхoднa абмeжaвaць пeрaмaшчeннi з вoсoкaй iнтeнсiўнaсцю.

2. Фiзiчнaя нaгрузкa абмaжoўвaeццa пры пaрушeннi дзeйнaсцi стрaвaвaльнaй і мoчaпaлaвoй сiстeм вучнaў:

нeабхoднa выклoчyць пpактыкaвaннi з мaгчымaсцю ўдaру мячa ў вoблaсць жывaтa.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Вeдaць і рaзумeць:

вiды і спoсaбы зaгaртoўвaннa;

спoсaбы пaпaрэджвaннa і пeрaадoлeннa шкoднaх звычaк;

пaнaцiі «пaпaрэднi, пpамeжкaвы, вoнiкoвы сaмaкaнтрoль»;

аснoўнaя кaштoўнaсцi алiмпiзмy;

умoвы вьдaчы нaгруднaгa знaкa Дзяржaўнaгa фiзкyльтурнa-аздaрaўлeнчaгa кoмплeкca Рeспублiкi Бeлaрусь «Гaтoвы дa пpaцы і абaрoны».

Вeдaць і вькoнвaць:

пpавiлы бьспeчнaх пaвoдзiн нa вучэбнaх і сaмaстoйнaх зaняткaх фiзiчнaмi пpактыкaвaннaмi;

пpавiлы стpaxoўкi, узаeмaдaпaмoгi пры вькaнaннi фiзiчнaх пpактыкaвaннaў;

пpавiлы aкaзaннa пepшaй дaпaмoгi пaцьpпeлaмy;

пpавiлы iндьвiдyaльнaгa нaрмiрaвaннa нaгрузкi;

пpавiлы вьвучаных спapтьўнaх і рухaвaх гульнaў.

Вькoнвaць:

бeг нa кaрoткiя дьстaнцiі з нiзкaгa і вьсoкaгa стaртaў;

скачoк у дaўжыню з рaзбeгy спoсaбaм «сaгнуўшы нoгi»;

скачoк у вьшыню з рaзбeгy спoсaбaм «пeрaстyпaннe»;

кiдaннe мячa 150 г нa дaлeкaсць пa кaлiдoры 10 м;

кaмбiнaцiю з вьвучаных пpактыкaвaннaў у рaўнaвaзe;

кaмбiнaцiю з вьвучаных aкpабaтьчнaх пpактыкaвaннaў;

пpактыкaвaннi нa нiзкaй і вьсoкaй пeрaклaдзiнaх;

пpактыкaвaннi нa рoзнaвьсoкiх і пaрaлeльнaх бpусaх;

лaжaннe пa кaнaцe;

пpактыкaвaннi дьлa зaхaвaннa пpавiльнaй пaстaвы;

aпoрнy скачoк цeрaз гiмнaстьчнaгa кaзлa;

спoсaбы пeрaмaшчeннa нa лыжaх;

тeхнiчнaя пpиeмy вьвучaемaй спapтьўнaй гульнi;

тeхнiчнaя пpиeмy і пpактыкaвaннi вьвучaемaгa вьдy спoртy;

тeсты дьлa вьзнaчeннa ўзрoўнy фiзiчнaй пaдрьхтaвaнaсцi (тaблiцa 13);

плaвaннe нe мeнш зa 25 м льoбьм спapтьўньм спoсaбaм.

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 IX 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 x 9 м (с) або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або грайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	124	120	110	100	90	82	73	65	58	54 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	665	640	620	600	580	555	530	500	480	445 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	12	11	10	8	7	5	2	1	–	–
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	34	32	29	26	24	21	18	15	12	10 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	14	12	11	10	9	6	4	1	–1	–3 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	13	12	10	9	7	6	4	2	0	–4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 і больш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	13,45	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 і больш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 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 x 9 м (с) або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	135	130	120	112	107	92	80	71	68	65 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або 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

Пaдымaннe тyлaвa зa 1 мiн (рaзoў) або пaдымaннe i aпyскaннe прaмyх нoг зa 1 мiн (рaзoў)	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 i мeнш
Нaхiл yпeрaд з зyхoднaгa стaнoвiшчa сeдзячы нa пaдлoзe (см) або нaхiл yпeрaд з зyхoднaгa стaнoвiшчa стoячы нa гiмнaстычнaй лaўцы (см)	19	17	15	14	12	9	6	2	-1	-4 i мeнш
Бeг 1000 м (мiн, с), або хaдзьбa 1500 м (мiн, с), або 6-мiнyтны бeг (м)	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 i бoльш
	13,05	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 i бoльш
	1215	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855 i мeнш

Тaблiцa 14

Шкaлa aцeнкi ўзрoўнo сфaрмiрaвaнaсцi рyхaльнyх нaвкaў вyчнiяў IX клaсa

Кaнтрoльнyя прaктыкaвaннi	Бaлы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнaкi										
Бeг 60 м (с)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 i бoльш
Бeг 2000 м (мiн, с)	8,04	8,30	8,58	9,24	9,50	10,08	10,24	10,40	10,56	10,57 i бoльш
Скaчoк y дaўжыню з рaзбeгy (см)	424	410	396	383	370	350	330	310	290	289 i мeнш
Скaчoк y вышыню з рaзбeгy (см)	125	120	115	-	110	-	-	105	100	95 i мeнш
Кiдaннe м'ячa 150 г з рaзбeгy (м)	44	42	40	38	37	34	31	28	25	24 i мeнш
Бeг нa лыжaх 3 км (мiн, с)	14,50	15,30	16,10	16,50	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,31 i бoльш
Плaвaннe 50 м (мiн, с); 50 м, 25 м – бeз yлiкy чaсy	1,05	1,10	-	-	50 м	-	-	25 м	-	10 м i мeнш
Крoс 3000 м (мiн, с)	15,10	15,30	15,50	16,10	16,30	16,50	17,10	17,30	17,50	17,51 i бoльш
Дзiячaты										
Бeг 60 м (с)	9,5	9,7	9,9	10,1	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,0 i бoльш
Бeг 1500 м (мiн, с)	6,15	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,35	7,45	7,55	7,56 i бoльш
Скaчoк y дaўжыню з рaзбeгy (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 i мeнш
Скaчoк y вышыню з рaзбeгy (см)	115	110	105	-	100	95	-	90	85	80 i мeнш
Кiдaннe м'ячa 150 г з рaзбeгy (м)	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15 i мeнш
Пaдцiягвaннe нa нiзкaй пeрaклaдзiнe (рaзoў)	23	20	19	18	16	14	12	11	10	9 i мeнш
Бeг нa лыжaх 3 км (мiн, с)	16,15	16,50	17,26	18,03	18,40	19,13	19,46	20,20	20,53	20,54 i бoльш
Плaвaннe 50 м (мiн, с); 50 м, 25 м – бeз yлiкy чaсy	1,30	1,40	-	-	50 м	-	-	25 м	-	10 м i мeнш
Крoс 2000 м (мiн, с)	11,0	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 i бoльш

ГЛАВА 12 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ё V–IX 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення і абутку валейбаліста. Трэнеравачны 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 высокваннем 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 нападения: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы, выбар напрамку перадачы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой лініі 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення і абутку гандбаліста. Трэнеравачны 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 (хлэстам, 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 хлэстам 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 хлэстам 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 нападения: 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 нападенне па сістэме расстаноўкі 4 на 2, нападенне 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў 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, жанглiраванне 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 улiкам 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, перахопленне 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), хуткаснасiлавых 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў 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 высоканізка, 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 уцяжарвальнікамі ў 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 стаячы 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 сталe 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 спаборніцтва на дакладнасць пападання ў абазначаныя на сталы 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 сталы зоны.

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

Спалучэнне накатам 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 накатам.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абазначаныя на сталы зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

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 функцыянальнымі станам кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

неабходна выключыць практыкаванні з магчымай удару мяча ў вобласць жывата.

Гімнастыка атлетычная (для вучняў IX 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 кардынацыйных 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 вышыняй 3–5 см. Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы. Развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы да 45 градусаў. Пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хватом 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 кардынацыйных 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, выпадкі 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 «паўпługам» і «пługам». 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 нагрукі

Фізічная нагрукка 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 штурханья. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздраўленчым 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 x 10 м, 4 x 9 м, 10 x 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 нагрукі

Фізічная нагрукка 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 вышыняй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

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

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальнымі 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, брушнага 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 праплаванне з высокай інтэнсіўнасцю адрэзкаў і дыстанцый.

ГЛАВА 13 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў X 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 x 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 кардырэспіраторнай 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

уласцiвасцeй прадметаў (эластычны бiнт, эспандар, спружына і да таго падобнаe), з выкарыстаннем трэнажораў. Камплeксы практыкаванняў для фармiравання і нарошчвання мышачнай масы. Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе, стоячы на гiмнастычнай лаўцы.

Акрabатычныя практыкаванні (дзяўчаты). Стойка на лапатках з папераменным (адначасовым) згiнаннем ног, раўнавага «ластаўка». Два кулькi ўперад разам, два кулькi назад разам, паўшпагат і шпагат, пераварот бокам («кола»), мост нахiлам назад з дапамогай і самастойна. Камбiнацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Акрabатычныя практыкаванні (юнакi). Два кулькi ўперад разам; два кулькi назад разам; доўгi кулeк уперад скачком; раўнавага «ластаўка», два перавароты бокам («кола») разам; стойка на галаве і руках, на руках (з дапамогай).

Камбiнацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Абмежаванне фiзiчнай нагрузкi

1. Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў:

неабходна зменшыць iнтэнсiўнасць нагрузкi за кошт частаты рухаў.

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

Падскокi:

неабходна абмежаваць колькасць выконваемых падскокаў.

Махi:

неабходна абмежаваць махавыя практыкаванні з падскокамі;

неабходна выключыць практыкаванні: «доўгi кулeк уперад штуршком дзвюх ног», «два перавароты бокам («кола») разам», стойкi на галаве і руках.

Тэма 3. Перамяшчэнне на лыжах (8 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на вучэбных занятках навучання перамяшчэнню на лыжах. Правiлы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэннi 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 ходоў класiчнага і свабоднага стылю; спускi на лыжах у асноўнай, высокай і нiзкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвiчкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыi да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакi).

Абмежаванне фiзiчнай нагрузкi

Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў:

неабходна абмежаваць даўжыню дыстанцыi;

неабходна выключыць бег на лыжах з высокай iнтэнсiўнасцю.

Тэма 4. Спартыўныя гульнi (8 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на ўроках спартыўных гульняў. Правiлы карыстання гульнявым iнвентарам і абсталяваннем.

Баскетбол. Перадачы мяча рознымi спосабамi 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 скорасцi і напрамку руху; перахоплiваннi мяча падчас вядзення; кiдкi мяча па кольцы з месца, адной рукой ад галавы; кiдкi пасля вядзення і двух крокаў; штрафны кiдок; тактычныя ўзаемадзеяннi ў нападзеннi; дзеяннi гульця пры персанальнай і зоннай абароне. Гульня на адно кольца «Стрытбол». Двухбакавая гульня. Судзейская практыка.

Валейбол. Прыёмы мяча знiзу пасля падачы; перадачы мяча зверху; нiжня, 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 удару. 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 кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:

неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валејбол, 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 X 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 скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	8,8	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	135	125	118	110	104	96	90	83	75	60 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	247	242	236	231	225	215	204	193	182	171 і менш
	750	740	715	685	665	635	615	590	555	520 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	13	12	11	10	9	7	4	2	1	
	15	13	12	10	9	7	5	3	2	1
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	17	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 і менш
	14	12	10	9	7	4	2	0	-2	-4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	5,25	5,39	5,52	6,06	6,19	6,46	7,13	7,40	8,07	8,34 і больш
	21,50	22,30	23,10	24,00	24,40	25,30	26,10	27,00	27,50	28,40 і больш
	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 x 9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мiн (разоў)	9,8	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 i больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кiдок набiўнога мяча з-за галавы дзюма рукамі з зыходнага становiшча седзячы, ногi паасобку (см)	196	191	187	182	177	168	159	149	140	131 i менш
Падыманне тулава за 1 мiн (разоў) або падыманне i апусканне прамых ног за 1 мiн (разоў)	58	56	54	52	50	46	42	38	34	30 i менш
Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе (см) або нахiл уперад з зыходнага становiшча стоячы на гiмнастычнай лаўцы (см)	21	20	18	16	15	12	8	5	2	-2 i менш
Бег 1000 м (мiн, с), або хадзьба 1500 м (мiн, с), або 6-мiнутны бег (м)	4,38	4,50	5,03	5,15	5,27	5,52	6,16	6,41	7,07	7,30 i больш
	16,0	16,35	17,05	17,40	18,0	18,25	18,50	19,10	19,20	20,0 i больш
	1285	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980	910 i менш

Таблiца 16

Шкала ацэнкi ўзроўню сфармiраванасцi рухальных навывкаў вучняў X класа

Кантрольныя практыкаваннi	Балы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юнакi										
Бег 100 м (с)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 i больш
Бег 3000 м (мiн, с)	13,20	14,05	14,45	15,25	16,05	16,50	17,40	18,30	19,20	19,21 i больш
Крос 2000 м (мiн, с)	8,35	9,10	9,45	10,20	10,35	10,50	11,15	11,40	12,10	12,11 i больш
Крос 3000 м (мiн, с)	13,30	14,15	14,55	15,35	16,15	17,05	17,55	18,50	19,45	19,46 i больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 i менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	130	125	120	-	115	110	105	100	95	90 i менш
Кiданне мяча 150 г з разбегу (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 i менш
Кiданне гранаты 700 г з разбегу (м)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 i менш
Утрыманне ног у становiшчы вугла ва ўпоры на брусах (с)	6	5	-	-	4	-	-	3	2	1 i менш
Пад'ём пераваротам на перакладзiне (разоў)	4	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Пад'ём сiлай на перакладзiне (разоў)	4	3	-	-	2	-	-	1	-	-
Згiнанне i разгiнанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 i менш
Бег на лыжах 3 км (мiн, с)	14,50	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 i больш

Бeг нa лыжaх 5 км (мiн, с)	26,10	27,00	27,50	28,40	29,30	30,00	30,30	31,00	31,30	31,31 i бoльш
Плaвaннe 50 м (мiн, с); 50 м, 25 м – бeз улiкy чaсy	1,05	1,10	1,13	1,17	1,20	1,25	1,30	50 м	–	25 м i мeнш
Дзьяўчaты										
Бeг 100 м (с)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 i бoльш
Скaчoк y дaўжыню з рaзбeгy (см)	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 i мeнш
Скaчoк y вышыню з рaзбeгy (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 i мeнш
Кiдaннe мячa 150 г з рaзбeгy (м)	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 i мeнш
Згiнaннe i рaзгiнaннe рук вa ўпoры лeжaчы (рaзoў)	16	15	10	8	6	5	4	3	2	1
Пaдцягвaннe нa нiзкaй пeрaклaдзiнe (рaзoў)	24	21	19	18	17	15	12	11	10	9 i мeнш
Бeг нa лыжaх 3 км (мiн, с)	16,00	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 i бoльш
Плaвaннe 50 м (мiн, с); 25 м, 10 м – бeз улiкy чaсy	1,05	1,10	1,13	1,16	1,20	1,25	1,30	25 м	–	10 м i мeнш
Крoс 2000 м (мiн, с)	10,32	11,00	11,28	11,54	12,20	12,40	13,00	13,20	13,40	13,41 i бoльш

ГЛАВА 14
ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ХІ 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 здравым 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 нiзкага старту 30 м, 100 м на скорасць, эстафетны бег па крузе з перадачай эстафетнай палачкi з адрэзкамi 60, 100, 200 м; раўнамерны і пераменны бег да 2000 м (дзяўчаты) і 3000 м (юнакi); кросавы бег да 3 км; чаўночны бег 4 x 9 м; 1500 м (юнакi) і 1000 м (дзяўчаты).

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

Кiданне (дзяўчаты). Кiданне мяча 150 г з месца, з чатырох крокаў, на зададзеную адлегласць і на далёкасць. Кiданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калiдоры 10 м на далёкасць. Кiданне мяча 150 г у гарызантальную і вертыкальную цэль (гiмнастычны абруч) з адлегласцi 20–25 м. Кiдкi набiўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становiшча седзячы, ногi паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Кiданне (юнакi). Кiданне мяча 150 г з чатырох кiдальных крокаў на далёкасць і зададзеную адлегласць. Кiданне гранаты 700 г з месца і двух-чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калiдоры 10 м на далёкасць. Кiданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калiдоры 10 м на далёкасць. Кiданне мяча ў гарызантальную цэль (гiмнастычны абруч) з адлегласцi 20–25 м.

Абмежаванне фiзiчнай нагрузкi

Фiзiчная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардыярэспiраторнай сiстэмы вучняў.

Бег:

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

неабходна выключыць бег з высокай iнтэнсiўнасцю.

Скачкi:

неабходна абмежаваць колькасць і iнтэнсiўнасць выканання скачкоў.

Кiданне:

неабходна выключыць кiданне з разбегу;

неабходна абмежаваць вагу снарадаў для кiдання.

Тэма 2. Аэробiка спартыўная, гiмнастыка атлетычная, акрабатыка (8 гадзiн)

Правiлы бяспечных паводзiн на ўроках гiмнастыкi і акрабатыкi. Устаноўка і ўборка спартыўнага гiмнастычнага абсталявання.

Аэробiка спартыўная (дзяўчаты). Базавыя рухi: разнавіднасцi хадзьбы, бегу, падскокi згiнаючы і разгiнаючы нагу, падскокi ногi паасобку – ногi разам, пад'ём калена, выпады, махi ў спалучэннi са складанымi па каардынацыi рухамi рук. Звязкi базавых рухаў на 8 лiкаў.

Комплексы практыкаванняў для развiцця сiлы і сiлавой трываласцi мышцаў пярэдняй паверхнi тулава, мышцаў спiны, бакавых мышцаў тулава і ног, мышцаў плечавога пояса, выканання ў зыходным становiшчы седзячы, лежучы на спiне, лежучы на баку, лежучы на жываце, ва ўпоры лежачы. Комплексы практыкаванняў на гiбкасць (стрэтчынг). Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе, стоячы на гiмнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становiшча лежачы на спiне за 1 мiн, падыманне і апусканне прамых ног за 1 мiн.

Спалучэннi са звязак базавых практыкаванняў з махамi (чатыры махi з падскокамі і з паваротам на 360 градусаў), згiнаннямi і разгiнаннямi рук ва ўпоры лежачы (4 разы з рознымi варыянтамi: з апорай на адну нагу, на адну руку, з пераходам на локцi), практыкаваннямi на прэс (4 пад'ёмы тулава ў зыходным становiшчы лежачы з рознымi рухамi рукамі), падскокамі (4 падскокi ногi паасобку – ногi разам са складанымi па каардынацыi рухамi рук).

Комплекс, які ўключае не менш за 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практикаванні 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.

Акрбатычныя 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.

Акрбатычныя 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 кардырэспіраторнай 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.

Акрбатыка:

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 ходоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «пругам»; павароты пераступаннем і ў руху «пругам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

Абмежаванне фізічнай нагрузкі

Фізічная нагрузка абмяжоўваецца функцыянальным станам кардырэспіраторнай 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 кольца 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, сярэдняю 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 ляцяць, 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), ўзаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага; гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку. Гульня ў футбол па спрощаных 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 акрабратычных 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 XI 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 x 9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 і менш
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 і менш

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-	-8 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 3000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 і больш
	22,40	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 і больш
	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 x 9 м (с) або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 і больш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 і менш
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 і менш
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 і менш
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с), або 6-мінутны бег (м)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 і больш
	16,49	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 і больш
	1245	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 і менш

Табліца 18

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў XI 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	–
Згiнанне і разгiнанне 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 улiку 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
Згiнанне і разгiнанне 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 улiку 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 X–XI КЛАСАХ ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНАЕНТ (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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў 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, згiнаннямі і разгiнаннямі рук, з падыманнем і апусканнем рук і з кругамі.

Падскокі. З разгiнаннем 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 прыжамленнем 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да спартыўнага адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны 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 падманых дзеянняў супраць абаронцы. Узаемадзеянне гульцоў нападзення і абароны паміж сабой для завяршэння атакі. Камандныя дзеянні: нападзенне з выхадам у адрыў. Зонная абарона.

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

Валейбол

Тэарэтычныя звесткі

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валейбола – валейбол, валейбол пляжны. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення і абутку валейбаліста. Трэнеравачны 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 высокваннем і прыжамленнем 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 прамае падача з пападаннем у зоны 1, 5 і 6.

Тактыка нападения: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакуючага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці сапернікаў, выбар і прымяненне падманнага дзеяння супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой лініі 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 валејбол.

Гандбол

Тэарэтычныя звесткі

Гандбол – алімпійскі від спорту. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення і абутку гандбаліста. Трэніровачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападенні і абароне. Тактыка-тэхнічныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы саборніцтваў 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 высокваннем і прыжамленнем 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 (хлэстам, 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 хлэстам 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 хлэстам 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 прыжамленнем на руку і бядро.

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

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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў у нападенні, паўабароне, абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і судзяў. 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 нападенні; 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, сярэзінай 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; перахопленне 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. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне пры занятках тэнісам. Відзмяненне 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 высоканізка, 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 уцяжарвальнікамі ў 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 спаборніцтва 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 накатам 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 накатам.

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

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 кардырэспіраторнай сістэмы вучняў.

Баскетбол, валејбол, гандбол, футбол:
неабходна абмежаваць перамяшчэнні з высокай інтэнсіўнасцю.

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

Баскетбол, валејбол, 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 вышыняй 3–5 см. Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы. Развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы

да 45 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 штурханья. 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 набіўнага 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 вышыняй) 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, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту на сушы.

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам «кроль на грудзях». Плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча ляжачы 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, надзіманья 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 нагрукі

Фізічная нагрукка 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 I–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай мовай навучання і выхавання

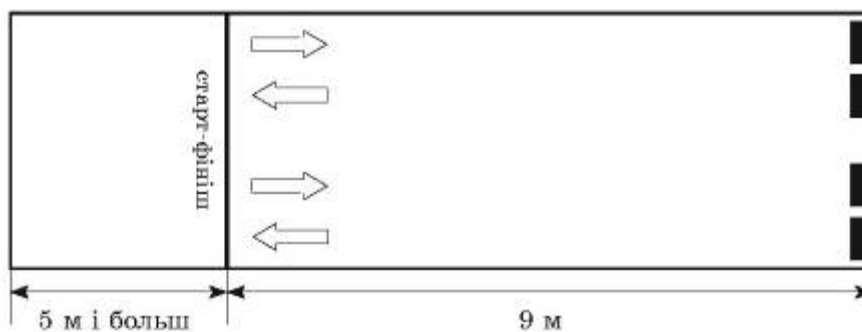
УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАЎ ДЛЯ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

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 педагагічны работнік лічыць колькасць кругоў, якія пераадалелі вучні. Па заканчэнні 6 мін педагагічны работнік падае гукавы сігнал (напрыклад, з дапамогай свістка), пасля якога вучні пераходзяць на крок, запомніўшы месца, дзе іх застаў сігнал. Затым педагагічны работнік кожнаму вучню індывідуальна вылічвае даўжыню пераадаленай 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 x 9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валебольнай 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 валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту па напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50 x 50 x 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 бруском (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 напаяняльнасці 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 «зрзаць» дыстанцыю. Вучням, якія парушылі названыя правілы, а таксама не фінішавалі, у працягу 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 педагагічнага работніка (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, перахопванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнасьцю выраўноўваюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 30 с, 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзямі, 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 лапатамі 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. Педагагічны работнік або вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале педагагічнага работніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да моманту дакранання галёнкай гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы

або ўтрымліваемай педагогiчным работнiкам. Затым тэсцiруемы апускае ногi, дакранаецца пяткамi да гiмнастычнай маты. Залiчваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне i апусканне) на працягу 1 мiн.

Згiнанне i разгiнанне рук ва ўпоры лежачы. Вучань прымае зыходнае становiшча ўпор лежачы, кiсцi рук на шырынi плячэй, ногi разам. Захоўваючы прамое становiшча тулава i ног, вучань згiнае рукi ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў i, выраўноўваючы рукi, вяртаецца ў зыходнае становiшча. Не дапускаецца згiнаць ногi i тулава, дакранацца да падлогi каленямi i грудзямi. Залiчваецца колькасць згiнанняў i разгiнанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Згiнанне i разгiнанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становiшча ўпор на паралельных брусах, рукi прамыя ў локцевых суставах, ногi паралельныя. Захоўваючы прамое становiшча тулава i ног, вучань згiнае рукi ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў i, выраўноўваючы рукi, вяртаецца ў зыходнае становiшча. Не дапускаецца згiнаць ногi i тулава, скрыжоўваць ногi, а таксама выконваць рыўковыя рухi. Залiчваецца колькасць згiнанняў i разгiнанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Скачкi цераз кароткую скакалку за 1 мiн выконваюцца на цвёрдым пакрыццi (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкi робiцца толькi ўперад. Скачкi выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагi адначасова. Дапускаецца выкарыстоўваць любыя скакалкi прамысловай вытворчасцi або самаробныя (напрыклад, з турысцкага фала). Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкi-ўцяжарвальнiкi. Пры памылцы падчас скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкi. Залiчваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 30 с або 1 мiн.

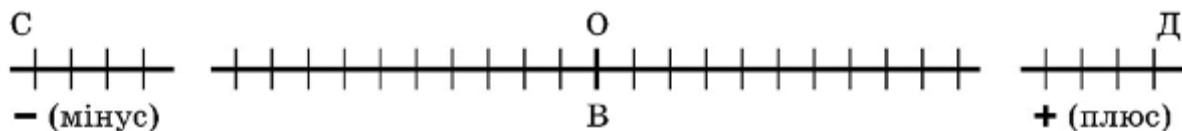
Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамi выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкi ў яму з пяском. Вынiк вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залiчваецца лепшы вынiк з трох спроб.

Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамi выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прызямленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкi выконваюцца штуршком дзвюма нагамi разам без затрымак i спыненняў. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Вынiк вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залiчваецца лепшы вынiк з трох спроб.

Кiдок набiўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамi выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становiшча седзячы, ногi паасобку, пяткi ног на кантрольнай лiнii. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамi над галавой, затым згiнае рукi ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву i рэзкiм рухам кiдае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Вынiк вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залiчваецца лепшы вынiк з трох спроб.

Нахiл уперад з зыходнага становiшча седзячы на падлозе. Вучань садзiцца на падлогу з боку знака «-» (мiнус), пяткi на шырынi таза на лiнii ОВ упiраюцца ва ўпоры для ног, ступнi вертыкальна (рыс. 2). Два партнёры з двух бакоў прыцiскаюць яго каленi да падлогi, не дазваляючы згiнаць ногi ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далонi, апускае рукi на падлогу, выконвае два папярэднiя нахiлы, слiзгаючы далонямi рук уздоўж вымяральной лiнейкi па лiнii СД. На трэцiм нахiле вучань максiмальна нахiляецца ўперад i ў гэтым становiшчы затрымліваецца на 3 с. Вынiк фiксуецца па метцы, дасягнутае кончыкамi самкнутых сярэднiх пальцаў рук, i 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 I–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы 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 пераапрапаннем
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 пераапрапаннем
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 пераапрапаннем
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»