

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
19.07.2023 № 199

**Учебная программа по учебному предмету  
«Физическая культура и здоровье»  
для I–XI классов учреждений образования,  
реализующих образовательные программы общего среднего образования  
с русским языком обучения и воспитания**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – учебная программа) предназначена для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания.

2. Настоящая учебная программа рассчитана:  
на 34 учебные недели:  
для I классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 18 часов;  
для II классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 22 часа;  
для IX классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 28 часов;  
для XI классов – 68 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 31 час;

на 35 учебных недель:  
для III классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 24 часа;  
для IV классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 24 часа;  
для V классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 24 часа;  
для VI классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 24 часа;  
для VII классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 26 часов;  
для VIII классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 28 часов;  
для X классов – 70 часов (два часа в неделю), из них на вариативный компонент – 33 часа.

3. Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на I, II и III ступенях общего среднего образования является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами физической культуры с учетом их возрастных особенностей.

4. Задачи изучения учебного предмета:

4.1. обучающие задачи:

усвоение доступных каждому школьному возрасту физкультурных и спортивных знаний, необходимых для травмобезопасных организованных и самостоятельных занятий;  
формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;

формирование умения использовать на практике приобретенные физкультурные знания, сформированные двигательные умения и навыки;

формирование навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр, физкультурных занятий, спортивно-массовых мероприятий;

4.2. воспитательные задачи:

воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

содействие гармоничному развитию и сочетанию нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;

развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;

4.3. оздоровительные задачи:

формирование и привитие навыков здорового, физически активного образа жизни;

укрепление физического здоровья учащихся;

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

развитие координационных и кондиционных способностей;

содействие разностороннему физическому развитию;

формирование правильной осанки.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» дифференцировано с учетом состояния здоровья учащихся и их возрастно-половых различий и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент содержит учебный материал, необходимый для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры

и является обязательным для освоения. Инвариантный компонент подразделяется на основы физкультурных знаний и основы видов спорта.

Основы физкультурных знаний содержат теоретический материал, необходимый для формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха, изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». При разработке поурочного планирования педагогический работник самостоятельно определяет в каждой учебной четверти учебные занятия, на которых выделяется необходимое количество времени для изучения теоретического материала.

Основы видов спорта включают практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал, который изучается на учебных занятиях одновременно с формированием двигательных умений, навыков, способов деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика и акробатика, спортивные игры (изучается не менее двух представленных игр), а также передвижением на лыжах (при отсутствии снега заменяются учебным материалом других тем), что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей учащихся.

Вариативный компонент представлен учебным материалом, который расширяет и углубляет физкультурные знания, двигательные умения и навыки, относящиеся к видам спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами и игровыми элементами таких видов спорта, как аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, конькобежный спорт, плавание (учебные занятия по плаванию организуются при наличии условий и возможностей для их проведения), теннис настольный. Педагогический работник самостоятельно выбирает и использует в образовательном процессе учебный материал одного или нескольких видов спорта вариативного компонента с учетом наличия необходимой материально-технической базы (физкультурно-спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование).

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье», учебная деятельность учащихся, основные требования к ее результатам направлены на укрепление физического здоровья, профилактику заболеваний, формирование здорового, физически активного образа жизни учащихся и концентрируются по следующим содержательным линиям: физкультурные знания; двигательные умения и навыки; уровень физической подготовленности.

Специфической особенностью настоящей учебной программы является использование на каждом учебном занятии разнообразных средств физического воспитания для решения комплекса взаимосвязанных задач обучения, воспитания и оздоровления учащихся.

Количество учебных часов, отведенных в настоящей учебной программе на изучение содержания тем, зависит от наличия в учреждении образования физкультурно-спортивных сооружений, их оснащенности спортивным инвентарем и оборудованием, предпочтений выбора педагогического работника педагогически целесообразных методов обучения, воспитания и оздоровления, форм проведения учебных занятий, видов учебной деятельности учащихся.

6. При организации и проведении учебных занятий целесообразно сочетать фронтальные, групповые и индивидуальные формы и методы обучения. Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется педагогическим работником на основе целей и задач изучения конкретной темы, сформулированных в настоящей учебной программе основных требований к результатам учебной деятельности учащихся, с учетом их возрастно-половых и индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Специфика настоящей учебной программы предусматривает:

дифференцированный подбор учебного материала с учетом реальности его освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам;

дозирование физических нагрузок во время учебных занятий в зависимости от возрастнo-половых особенностей и состояния здоровья учащихся;

выполнение домашних заданий для самостоятельного усвоения учебного материала и формирования двигательных навыков, развития физических качеств (для учащихся V–XI классов);

выполнение учащимися I–IV классов тестов для анализа динамики индивидуального уровня сформированности двигательных навыков и уровня развития физических качеств;

выполнение учащимися V–XI классов контрольных упражнений и тестов для анализа динамики индивидуального уровня сформированности двигательных навыков и уровня развития физической подготовленности (условия выполнения тестов представлены в приложении 1);

тесную взаимосвязь содержания уроков физической культуры и здоровья с двигательной активностью учащихся в учебное и внеучебное время, с регулярным участием в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

7. Ожидаемые результаты изучения содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье»:

7.1. по завершении обучения и воспитания на I ступени общего среднего образования:

личностные:

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе;

понимание значения и положительного влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека;

осознание значимости здорового, физически активного образа жизни;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

понимание необходимости владения жизненно важными навыками плавания;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;

метапредметные:

активное взаимодействие в условиях учебной и игровой деятельности, ориентирование на указания педагогического работника и правила игры;

управление эмоциями во время физкультурных занятий, соблюдение правил поведения;

проявление уважительного отношения к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

выявление признаков правильной и неправильной осанки, нахождение возможных причин ее нарушений;

выполнение комплексов физкультминуток, упражнений утренней гимнастики, упражнений для профилактики нарушения и коррекции осанки;

предметные:

осознание положительного влияния физкультурных занятий на укрепление здоровья; сформированность представлений о нормах здорового образа жизни, требованиях к двигательному режиму в учебное и внеучебное время, в различные периоды года;

соблюдение правил безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

сформированность знаний об упражнениях для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;

сформированность представлений о методах контроля и самоконтроля (пульсометрия, тестирование уровня развития физических качеств), о самооценке уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

7.2. по завершении обучения и воспитания на II ступени среднего образования:

личностные:

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе;

понимание положительного влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека;

осознание значимости здорового образа жизни;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

понимание прикладного и оздоровительного значения изучаемых видов спорта;

понимание необходимости владения жизненно важными навыками плавания;

понимание значимости достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях; необходимости регулярных занятий доступными видами спорта для сохранения и улучшения здоровья;

метапредметные:

активное взаимодействие при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимое отношение к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

управление эмоциями во время занятий физической культурой и спортом, соблюдение правил поведения;

проявление уважительного отношения к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности;

установление связи негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, выявление причин нарушений осанки;

установление причинно-следственной связи между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

понимание влияния занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности;

установление причинно-следственной связи между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

предметные:

сформированность представлений о нормах здорового образа жизни, о требованиях к двигательному режиму в учебное и внеучебное время в различные периоды года;

соблюдение правил безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований;

использование в практической деятельности и повседневной жизни физкультурных знаний, двигательных умений и навыков для сохранения и улучшения здоровья;

сформированность представлений о способах регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

сформированность представлений о положительном влиянии физкультурных и спортивных занятий на организм человека;

сформированность знаний о комплексах и упражнениях для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;

сформированность знаний о методах контроля и самоконтроля (пульсометрия, тестирование уровня физической подготовленности) при занятиях различными видами спорта; о самооценке уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

сформированность представлений о правилах и способах оказания первой помощи при различных травмах;

7.3. по завершении обучения и воспитания на III ступени среднего образования:

личностные:

осознанное стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе;

понимание положительного влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека;

убежденность в значимости здорового образа жизни;

сформированность нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

понимание прикладного и оздоровительного значения изучаемых видов спорта;

осознание необходимости владения жизненно важными навыками плавания;

стремление к достижению индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях; необходимости регулярных занятий доступными видами спорта для сохранения и улучшения здоровья;

метапредметные:

понимание и использование в учебной и игровой деятельности преимуществ командной и индивидуальной работы;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование физкультурных занятий для профилактики психического и физического утомления;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями из видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм физкультурных занятий;

владение основными понятиями и терминами физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, умение с помощью терминов и понятий излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических способностей;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками работы с информацией: способность выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

предметные:

сформированность знаний о нормах здорового образа жизни, требованиях к двигательному режиму в учебное и внеучебное время в различные периоды года;

соблюдение правил безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

использование в практической деятельности и повседневной жизни физкультурных знаний, двигательных умений и навыков для сохранения и улучшения здоровья;

сформированность знаний о способах регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

осознание положительного влияния физкультурных и спортивных занятий на организм человека;

составление комплексов и подбор упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;

сформированность знаний о методах контроля и самоконтроля (пульсометрия, тестирование уровня физической подготовленности) при занятиях различными видами спорта и способах их применения; о самооценке уровня физической подготовленности и уровня физического развития;

описание и анализирование разучиваемого упражнения, выделение фаз и элементов движений, подбор подготовительных упражнений и планирование последовательности решения задач обучения; оценивание эффективности обучения посредством сравнения с образцом;

определение характера травм, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применение способов оказания первой помощи.

8. Контроль и оценка результатов учебной деятельности учащихся являются обязательными компонентами образовательного процесса при изучении содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Назначение контроля во всем многообразии его форм, видов и методов проведения – проверка соответствия результатов учебной деятельности каждого учащегося основным требованиям, установленным настоящей учебной программой.

## **ГЛАВА 2**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В I КЛАССЕ.**

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**

#### **УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

#### **ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

##### **Основы физкультурных знаний (4 часа)**

Правила безопасного поведения учащихся в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне. Правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно.

Гигиенические знания. Требования к одежде и обуви для физкультурных занятий. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося I класса.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики. Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности, легенды и мифы олимпиад, программа и участники Олимпийских игр, последние Олимпийские игры древности.

#### Введение в школьную жизнь (4 часа)

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

Игры с ползанием и лазаньем: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игровые задания и эстафеты с переноской и передачей мячей, флажков, с использованием скакалок и другого инвентаря.

#### Основы видов спорта (42 часа)

##### Тема 1. Элементы легкой атлетики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба обычным и широким шагом, по разметкам, по линии, с удержанием гимнастической палки, мяча одной и двумя руками в различных положениях.

Бег. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с изменением направления по сигналу; челночный бег 4 x 9 м; бег 10, 20, 30 м; 6-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки. Имитация прыжков птиц, животных; прыжки «по кочкам», через «удочку», через короткую скакалку; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20–25 см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метания. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками; перебрасывание мяча из руки в руку; удары мячом о пол и ловля после отскока двумя руками. Метание малого мяча одной рукой с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 2–3 м из положения стоя лицом в сторону метания. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания.

##### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо ограничить вес снарядов для метания;

необходимо ограничить количество повторений.

##### Тема 2. Элементы гимнастики, акробатики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Строевые упражнения. Строевая (основная) стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам; размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие упражнения. Основные положения головы, рук, туловища, ног. Упражнения без предметов (с предметами) на месте; упражнения для формирования правильной осанки; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов. Наклон

вперед из исходного положения сидя на полу; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута со сменой положения рук; ходьба по прямой линии на полу обычным и укороченным шагом, по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки.

Висы. Вис лицом (спиной) на гимнастической стенке; вис стоя; вис стоя на согнутых руках.

Лазанье. Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной гимнастической скамейке в положении лежа на животе; лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

Акробатические упражнения. Группировка из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине; перекат вперед и назад в группировке; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях; перекат в правую и левую стороны из исходного положения лежа на спине, руки внизу; лежа на спине, руки вверху.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество напрыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки.

### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Переноска лыж к местам занятий и обратно; надевание, снятие лыж; стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спуски на лыжах с горок с небольшим уклоном в основной, высокой и низкой стойках; подъем по пологому склону «лесенкой».

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

### Тема 4. Элементы спортивных игр (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля двумя руками; то же с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками.

Ведение футбольного мяча по прямой одной ногой, попеременно правой и левой ногой «змейкой», остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о(об):

здоровье и здоровом образе жизни;

правильной осанке и ее значении для здоровья и учебы;

Олимпийских играх древности.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне;

правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно;

требования к одежде и обуви для физкультурных занятий;

правила дыхания во время занятий физическими упражнениями;

правила здорового образа жизни.

Выполнять:

строевые команды и упражнения;

комплексы общеразвивающих упражнений;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;

игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;

упражнения в равновесии;

стойки и передвижения на лыжах;

игровые задания с различными предметами;

тесты для определения уровня развития физических качеств (таблица 1);

упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:

соблюдения требований здорового образа жизни;

соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;

регулярного выполнения упражнений утренней гимнастики;

поддержания правильной осанки;

правильного выполнения тестов;

занятий плаванием.

Таблица 1

Шкала оценки уровня развития физических качеств учащихся I класса

Тесты	Уровни развития физических качеств, баллы									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мальчики										
Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	104	110	115	119	122	126	130	134	140 и более

Челночный бег 4 х 9 м (с)	14,0 и более	13,9	13,4	13,1	12,8	12,5	12,3	12,1	11,8	11,5 и менее
Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	4	5	7	10	12	14	17	23 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	-9 и менее	-8	-6	-4	-2	1	3	5	7	10 и более
Бег 30 м (с)	7,7 и более	7,6	7,5	7,3	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2 и менее
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	710	800	860	900	950	1000	1020	1080	1140 и более
	6,56 и более	6,55	6,29	6,00	5,35	5,13	5,08	4,54	4,40	4,25 и менее
<b>Девочки</b>										
Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	95	100	105	110	112	115	119	122	130 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	14,7 и более	14,6	14,0	13,7	13,4	13,2	12,9	12,5	12,2	12,0 и менее
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с (раз)	7 и более	8	10	11	12	14	15	17	18	20 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	-5 и менее	-4	-2	0	1	2	3	4	5	6 и более
Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,7	7,4	7,2	6,9	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2 и менее
6-минутный бег (м) или бег 500 м (мин, с)	650 и менее	660	760	800	850	890	920	970	1000	1110 и более
	4,16 и более	4,15	3,58	3,54	3,35	3,23	3,10	3,05	2,50	2,40 и менее

**ГЛАВА 3**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВО II КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 68 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся в местах проведения физкультурных занятий. Правила поведения при травмах и несчастных случаях.

Гигиенические знания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн.

Здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни», его влияние на состояние здоровья, настроение, успехи в учебе.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток. Правила выполнения тестов уровня физической подготовленности.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление о современных Олимпийских играх. Олимпийская символика и атрибутика (эмблема, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды). Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

Основы видов спорта (42 часа)

Тема 1. Элементы легкой атлетики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; в полуприседе, с высоким подниманием бедра, приставным шагом в правую и левую стороны.

Бег. Бег на месте, по разметкам, «змейкой», «восьмеркой», на заданное расстояние и время; челночный бег 4 x 9 м, бег 20, 30 м, 6-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки. Прыжки на двух ногах по разметкам; на одной ноге «по классам» (квадратам); в глубину; через короткую скакалку на двух и на одной ноге; прыжки в длину с короткого (5–6 шагов) разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метания. Метания малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3–4 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо ограничить вес снарядов для метания;

необходимо ограничить количество повторений.

#### Тема 2. Элементы гимнастики, акробатики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй»; перестроения из одной шеренги в две и обратно; передвижение в колонне по одному; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты переступанием и прыжком. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!», «В обход – шагом марш!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами). Наклон вперед из исходного положения сидя на полу; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге на носках с закрытыми глазами; то же на гимнастической скамейке; бег по гимнастической скамейке; повороты на 180° стоя на рейке гимнастической скамейки; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

Висы. Вис согнув ноги; сгибание и разгибание ног в висе на перекладине; вис на согнутых руках (мальчики); подтягивания в висе стоя на низкой перекладине (девочки).

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом с попеременным перехватом рук, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Быстрая группировка: из основной стойки, руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из исходного положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев. Пережат в сторону, прогнувшись из исходного положения лежа на груди, руки вверх, в сторону в группировке из стойки на коленях.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество напрыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки.

#### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; надевание лыж на снег; повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуски на лыжах с гор в основной, высокой и низкой стойках; подъем в гору «лесенкой».

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

#### Тема 4. Элементы спортивных игр (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком.

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой, «змейкой», «челноком»; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с попаданием в ворота; челночный бег с ведением мяча; ведение ногами одновременно двух мячей.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

#### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о (об):

правилах поведения при травмах и несчастных случаях;

влиянии здорового образа жизни на здоровье, успехи в учебе и настроение человека;

современных Олимпийских играх;

олимпийской символике и атрибутике;

церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:  
 правила безопасного поведения в местах проведения физкультурных занятий;  
 правила дыхания во время занятий физическими упражнениями;  
 правила проведения водных процедур.

Выполнять:  
 строевые команды и упражнения;  
 комплексы общеразвивающих упражнений;  
 комплексы упражнений утренней гимнастики;  
 игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;  
 игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;  
 упражнения в равновесии;  
 стойки и передвижения на лыжах;  
 игровые задания с элементами спортивных игр;  
 тесты для определения уровня развития физических качеств (таблица 2);  
 упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:  
 соблюдения требований здорового образа жизни;  
 соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;  
 регулярного выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток;  
 поддержания правильной осанки;  
 правильного выполнения тестов;  
 занятий плаванием.

Таблица 2

Шкала оценки уровня развития физических качеств учащихся II класса

Тесты	Уровни развития физических качеств, баллы									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мальчики</b>										
Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0 и менее
Челночный бег 4 x 9 м (с)	13,9 и более	13,6	13,1	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4 и менее
Прыжок в длину с места (см)	104 и менее	105	114	119	123	125	130	132	137	142 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с (раз)	10 и менее	13	14	16	17	18	19	20	21	24 и более
Наклон вперед (см)	-5 и менее	-3	0	2	4	5	7	9	11	12 и более
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	710	800	870	920	960	1000	1030	1080	1150 и более
	6,41 и более	6,40	6,09	5,55	5,40	5,28	5,15	5,01	4,48	4,34 и менее
<b>Девочки</b>										
Бег 30 м (с)	7,2 и более	7,0	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0	5,8 и менее
Челночный бег 4 x 9 м (с)	13,4 и более	13,1	12,8	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0 и менее
Прыжок в длину с места (см)	104 и менее	109	114	118	123	128	132	137	142	146 и более

Вис на согнутых руках (с)	1 и менее	3	6	8	11	13	16	18	21	23 и более
Наклон вперед (см)	-10 и менее	-8	-5	-3	-1	1	3	6	8	10 и более
6-минутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	760 и менее	770	890	950	1000	1030	1090	1130	1190	1220 и более
	7,41 и более	7,40	6,59	6,42	6,26	6,10	5,54	5,38	5,21	5,05 и менее

**ГЛАВА 4**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В III КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 70 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся в местах проведения физкультурных занятий.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в разные поры года. Переохлаждение. Меры предупреждения переохлаждения. Понятие «закаливание».

Здоровый образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Двигательный режим учащегося в разные поры года.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий. Упражнения для формирования правильной осанки.

Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Основы видов спорта (42 часа)

Тема 1. Элементы легкой атлетики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо, спиной вперед.

Бег. Бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, 30 м, челночный бег 4 x 9 м, 6-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки. Прыжки на месте толчком двух ног с поворотом на 180 градусов, в глубину с мягким приземлением, через короткую и длинную скакалку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах, в высоту с места через резинку. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения сидя, ноги врозь.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо ограничить вес снарядов для метания;

необходимо ограничить количество повторений.

## Тема 2. Элементы гимнастики, акробатики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Строевые упражнения. Расчет по порядку; построение в две шеренги, перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Выполнение команд: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Змейкой – МАРШ!», «По диагонали – МАРШ!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении с одноименными и разноименными движениями рук, ног. Упражнения для формирования правильной осанки; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами); комплексы физкультурных минуток. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, с высоким подниманием бедра по рейке гимнастической скамейки (по гимнастическому бревну); повороты на 360 градусов стоя на двух ногах на рейке гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне), упор присев, упор стоя на колене.

Висы. Вис на согнутых руках (мальчики); размахивание изгибами в висе на перекладине; подтягивания в висе на высокой (мальчики) и в висе стоя на низкой (девочки) перекладине.

Лазанье. Лазанье по гимнастической лестнице в горизонтальном направлении с поворотом на 360 градусов, в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами; подтягивание на руках лежа на животе и бедрах по наклонной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Полушпагат с опорой на руки; кувырок вперед в группировке; перекаат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; перекаат назад с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество напрыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки;

необходимо исключить упражнение «мост».

## Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на равнине переступанием с внутренней лыжи в движении; спуски в высокой и низкой стойках; торможение «плугом»; подъем по пологому склону «елочкой» и «лесенкой». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 1 км.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

- необходимо ограничить длину дистанции;
- необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

#### Тема 4. Элементы спортивных игр (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком.

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногой; ведение ногами одновременно двух мячей; эстафеты с ведением и передачами мяча ногами.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

- необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

- необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

#### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о:

- требованиях к спортивной одежде и обуви в разные поры года;
- переохлаждении и мерах его предупреждения;
- понятии «закаливание»;
- современных Олимпийских играх;
- видах спорта, включенных в программу Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения в местах проведения физкультурных занятий;
- правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности.

Выполнять:

- строевые команды и упражнения;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы упражнений утренней гимнастики;
- упражнения и игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;
- упражнения и игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;
- упражнения в равновесии;
- стойки и передвижения на лыжах;
- игровые задания с элементами спортивных игр;
- тесты для определения уровня развития физических качеств (таблица 3);
- упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:

- соблюдения требований здорового образа жизни;
- соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;
- регулярного выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток;
- поддержания правильной осанки;
- правильного выполнения тестов;
- занятий плаванием.

Таблица 3

Шкала оценки уровня развития физических качеств учащихся III класса

Тесты	Уровни развития физических качеств, баллы									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мальчики										
Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6 и менее
Челночный бег 4 х 9 м (с)	12,8 и более	12,7	12,5	12,2	11,9	11,7	11,4	11,2	10,9	10,7 и менее
Прыжок в длину с места (см)	119 и менее	120	124	129	134	139	144	149	154	159 и более
Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	5	7	10	13	15	20	21	23	26 и более
Наклон вперед (см)	-9 и менее	-7	-4	-2	0	2	4	5	8	10 и более
6-минутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	910 и менее	920	1000	1040	1080	1110	1150	1200	1230	1280 и более
	6,54 и более	6,53	6,38	6,22	6,07	5,52	5,37	5,22	5,06	4,51 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
Челночный бег 4 х 9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	120	125	129	134	138	141	147	152 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с (раз)	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
Наклон вперед (см)	-4 и менее	-3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	770 и менее	780	890	930	980	1000	1030	1080	1120	1190 и более
	6,11 и более	6,10	5,46	5,33	5,20	5,08	4,55	4,34	4,30	4,17 и менее

**ГЛАВА 5**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В IV КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 70 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся в местах проведения физкультурных занятий, во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Гигиенические знания. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности учащегося. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Здоровый образ жизни. Двигательная активность как одно из основных правил здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений (далее – ЧСС), субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей.

Олимпизм и олимпийское движение. Олимпийская страна Беларусь. Спортсмены Республики Беларусь – чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Основы видов спорта (42 часа)

Тема 1. Элементы легкой атлетики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба с ускорением, с акцентированным шагом на левую (правую) ногу, с изменением направления движения.

Бег. Бег семенящим и приставным шагом, спиной вперед, с выпрыгиванием толчком правой и левой ногой, с ускорением, техника высокого старта, челночный бег 4 x 9 м, 30 м, 6-минутный бег; бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Прыжки. Прыжки в шаг, в глубину на мягкость приземления, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета. Прыжок в длину с короткого разбега; в высоту через резинку с места и с короткого (2–3 шага) разбега, тройной прыжок толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 5–7 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения сидя, ноги врозь на заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

- необходимо исключить метание с разбега;
- необходимо ограничить вес снарядов для метания;
- необходимо ограничить количество повторений.

## Тема 2. Элементы гимнастики, акробатики (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Строевые упражнения. Перестроение на месте из одной шеренги в две (три) уступами; из двух шеренг в два круга, из колонны по одному в колонну по два (три) поворотом в движении. Выполнение команд: «Кру-ГОМ!», «Противоходом налево (направо) МАРШ!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (с предметами) на месте и в движении с одновременными, поочередными, последовательными движениями рук, ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения в парах. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов (с предметами); комплексы физкультурных минуток. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическому бревну, по рейке перевернутой гимнастической скамейки приставным шагом, широким шагом, с предметом на голове, с выпадами, с поворотами на 360 градусов; поворот прыжком влево и вправо на 90 градусов; ходьба по наклонной гимнастической скамейке; упор присев с опорой на колено; соскок прогнувшись из упора присев.

Висы. Вис на согнутых руках (мальчики); размахивание изгибами в висе на перекладине; подтягивания в висе на высокой (мальчики) и в висе стоя на низкой (девочки) перекладине.

Лазанье. Лазанье по гимнастической лестнице в горизонтальном и вертикальном направлениях с поворотом на 360 градусов, с предметом на голове; по наклонной гимнастической скамейке; в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице.

Акробатические упражнения. Полушпагат и шпагат с опорой на руки; кувырок вперед и назад; перекат назад в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество напрыгиваний и спрыгиваний с гимнастической скамейки;

необходимо исключить упражнение «мост».

## Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила обращения с лыжным инвентарем. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты переступанием с внутренней лыжи в движении; спуски в высокой и низкой стойках; торможение «плугом»; подъем «лесенкой» и «елочкой». Применение изученных способов передвижения на дистанции 1 км.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

- необходимо ограничить длину дистанции;
- необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

#### Тема 4. Элементы спортивных игр (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком из положения стоя, в приседе и сидя на полу. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого – на высоте 1,5–2 м от пола).

Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой с ускорением, змейкой, восьмеркой; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; челночный бег с ведением мяча; ведение ногами одновременно двух мячей; эстафеты с ведением и передачами мяча ногами; жонглирование мячом одной ногой.

#### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Иметь представление о:

- влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье учащегося;
- двигательном режиме учебного и выходного дня;
- правилах закаливания;
- белорусских олимпийских чемпионах и призерах.

Знать и соблюдать правила:

- безопасного поведения в местах проведения физкультурных занятий;
- безопасного поведения во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях;
- самооценки уровня развития двигательных способностей.

Выполнять:

- строевые команды и упражнения;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы упражнений утренней гимнастики;
- упражнения и игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазаньем;
- упражнения и игровые задания с висами, акробатическими упражнениями;
- упражнения в равновесии;
- стойки и передвижения на лыжах;
- игровые задания с элементами спортивных игр;
- тесты для определения уровня развития физических качеств (таблица 4);
- упражнения для формирования правильной осанки.

Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни для:

- соблюдения требований здорового образа жизни;

соблюдения правил безопасного поведения в процессе участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, подвижных играх;  
 регулярного выполнения упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток;  
 поддержания правильной осанки;  
 правильного выполнения тестов;  
 занятий плаванием.

Таблица 4

Шкала оценки уровня развития физических качеств учащихся IV класса

Тесты	Уровни развития физических качеств, баллы									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Мальчики</b>										
Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,7	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7 и менее
Челночный бег 4 x 9 м (с)	12,4 и более	12,3	12,1	11,8	11,6	11,3	11,1	10,9	10,6	10,4 и менее
Прыжок в длину с места (см)	129 и менее	130	135	141	148	151	156	161	166	171 и более
Вис на согнутых руках (с)	5 и менее	6	9	12	15	17	20	23	26	29 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	3	5	7	9	11 и более
6-минутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	990 и менее	1000	1040	1100	1150	1200	1230	1250	1300	1350 и более
	6,45 и более	6,31	6,16	6,02	5,48	5,34	5,22	5,06	4,51	4,37 и менее
<b>Девочки</b>										
Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8 и менее
Челночный бег 4 x 9 м (с)	12,7 и более	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,3	11,1	10,9 и менее
Прыжок в длину с места (см)	120 и менее	121	126	130	135	140	145	149	154	159 и более
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 с (раз)	14 и менее	15	17	18	19	20	21	22	23	25 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	-5 и менее	-4	-1	1	3	4	5	7	10	12 и более
6-минутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	830 и менее	840	940	980	1000	1040	1070	1100	1150	1210 и более
	5,41 и более	5,40	5,22	5,11	4,59	4,47	4,36	4,24	4,12	4,00 и менее

**ГЛАВА 6**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В I–IV КЛАССАХ**  
**ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)**

Плавание

Приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди и лежа на спине с опорой руками о плавательную доску и без опоры; движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение на спине, на груди после отталкивания от бортика с движениями ног способом «кроль».

Игровые задания: «Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок».

Игры: «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели».

Упражнения направленные на формирование навыков самоспасения на воде (приложение 2).

#### Подвижные игры

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с прыжками: «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с метанием: «Передал – садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали – тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазаньем и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры с передвижением на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

## ГЛАВА 7

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В V КЛАССЕ.

#### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

(2 часа в неделю, всего 70 часов)

#### ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

##### Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой и спортом, во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие учащихся. Индивидуальные показатели физического развития учащегося (масса тела, окружность грудной клетки, рост).

Здоровый образ жизни. Содержание здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся.

Правила самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения не менее трех подвижных игр.

Самоконтроль. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, ЧСС, частоты дыхания (далее – ЧД). Норма массы для своего роста.

Олимпизм и олимпийское движение. Легенды и реальность Олимпии. Олимпийские идеалы. Олимпийские игры – великий праздник древности.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь и его влияние на систему физического воспитания учащихся.

#### Основы видов спорта (42 часа)

##### Тема 1. Легкая атлетика (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба обычная с изменением длины, частоты шагов, скандинавская. Ходьба 1500, 2000 м.

Бег. Бег со сменой скорости и направления движения, семенящий на месте и в движении, с высоким подниманием бедра на месте и в движении, скрестным шагом; техника выполнения высокого старта, стартового разбега, бега по прямой; бег 30, 60 м с высокого старта, челночный бег 4 x 9 м, 6-минутный бег, бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки с места вверх толчком одной и двумя ногами с доставанием подвешенных предметов, с ноги на ногу в шаге, с поворотом на 90, 180 градусов, через короткую скакалку на заданное количество. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега на результат, в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3–5 шагов) на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 6–8 м. Метание мяча 150 г с двух-трех шагов. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

##### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания и количество повторений.

##### Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте переступанием и прыжком; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой в руках, за спиной, за головой. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя

на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног за 1 мин.

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 5–6 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

Опорные прыжки. Вскок в упор присев и соскок прогибаясь с гимнастического козла высотой 80 см в ширину (мальчики, девочки).

Упражнения в равновесии. Передвижение приставными шагами; переменным шагом с правой и левой ноги, по низкому гимнастическому бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах с наклоном туловища вперед, руки назад-вниз; прыжки на одной и двух ногах на месте. Комбинация из разученных упражнений.

Висы. На согнутых руках; подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки); поднимание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине; размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики), в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).

Упоры. Напрыгивание в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девочки); из виса стоя с согнутыми руками махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки), на низкую перекладину (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Лазание по канату с помощью ног в три приема.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; полушпагат и шпагат с опорой на руки; мост наклоном назад с помощью (девочки); комбинация из разученных упражнений.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо ограничить количество напрыгиваний и прыгиваний с гимнастической скамейки;

необходимо исключить упражнение «мост наклоном назад с помощью».

#### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору наискось ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием. Применение изученных способов передвижения на дистанции 1 км.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

#### Тема 4. Спортивные игры (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Правила проведения спортивной игры.

Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение, ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте; бросок по воротам одной рукой сверху. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; остановка катящегося мяча. Применение разученных приемов в условиях спортивной игры.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

содержание здорового образа жизни;  
отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;  
положительное воздействие двигательной активности на организм человека;  
правила измерения массы тела, роста, ЧСС, ЧД;  
критерии физического развития и уровни физической подготовленности;  
правила регулирования физической нагрузки;  
основные ценности олимпизма;  
значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных занятиях и в раздевалках;  
критерии оценки величины физической нагрузки.

Выполнять:

низкий и высокий старты;  
бег на короткие дистанции;  
прыжок с короткого разбега в длину способом «согнув ноги»;  
прыжок в высоту способом «перешагивание»;  
метание мяча 150 г с места;  
упражнения для развития общей выносливости;  
строевые упражнения;  
комбинацию из разученных упражнений в равновесии;  
комбинацию из разученных акробатических упражнений;  
упражнения на низкой и высокой перекладинах;  
упражнения на разновысоких брусьях;  
лазание по канату;  
комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;  
 способы передвижений на лыжах;  
 технические приемы изучаемой спортивной игры;  
 технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;  
 тесты для определения уровня физической подготовленности (таблица 5);  
 плавание не менее 25 м любым спортивным способом.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;  
 занятий плаванием;  
 участия в изученных спортивных и подвижных играх;  
 лыжных прогулок с использованием разученных лыжных ходов;  
 выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без предметов;  
 достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (таблица 6).

Таблица 5

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся V класса

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,6	5,7	5,9	6,1	6,4	6,7	7,0	7,2 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9 и более
	92	86	79	70	60	48	40	32	20	14 и менее
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	179	174	170	165	160	151	143	133	123	114 и менее
	530	510	500	470	445	415	400	390	380	360 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	4	3	2	1	–	–	–	–	–
	22	19	15	13	12	9	7	6	4	2 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	8	6	5	3	1	–3	–7	–11	–14	–18 и менее
	10	8	5	3	2	–3	–6	–9	–11	–12 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,16	4,28	4,41	4,53	5,06	5,31	5,56	6,21	6,46	7,11 и более
	14,20	14,35	15,05	15,50	16,30	17,10	17,45	18,30	19,40	21,00 и более
	1255	1220	1180	1150	1125	1100	1030	1000	950	930 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,2	6,4	6,7	6,9	7,1 и более

Челночный бег 4 x 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,4	10,7	10,9	11,1	11,3	11,8	12,3	12,7	13,2	13,6 и более
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	167	162	157	153	148	138	129	120	110	100 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	47	45	43	41	39	35	31	27	23	19 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	11	9	8	6	3	0	-4	-7	-10 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,55	5,10	5,20	5,33	5,46	6,12	6,39	7,05	7,31	7,58 и более
	11,45	12,00	12,30	12,50	13,10	13,25	13,55	14,40	15,00	15,45 и более
	1250	1210	1140	1080	1025	990	950	910	880	845 и менее

Таблица 6

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся V класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	353	340	326	313	300	286	273	260	247	246 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	105	–	–	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37	34	31	29	27	24	22	20	18	17 и менее
Лазание по канату с помощью ног (м)	5	–	4,5	–	4	3,5	–	3	2	1,5 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,20	6,30	6,40	6,50	7,00	7,14	7,27	7,40	7,53	7,54 и более
Плавание без учета времени (м)	50	–	–	–	25	–	–	12	–	10 и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,37	8,50	9,04	9,17	9,30	9,40	9,50	10,00	10,10	10,11 и более
Девочки										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,7 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	314	300	286	273	260	246	233	220	207	206 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	100	95	–	–	90	85	–	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17	15	13	11	10	9	–	8	7	6 и менее

Лазание по канату с помощью ног (м)	5	4,5	4	–	3	–	–	2	–	1 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,50	7,00	7,10	7,20	7,30	7,43	7,57	8,10	8,23	8,24 и более
Плавание без учета времени (м)	50	–	–	–	25	–	–	12	–	10 и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,46	9,00	9,14	9,27	9,40	9,57	10,14	10,30	10,46	10,47 и более

**ГЛАВА 8**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В VI КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 70 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях. Правила безопасного поведения во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

Гигиенические знания. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Понятие и значение закаливания для здоровья учащихся.

Здоровый образ жизни. Место физических упражнений в режиме дня шестиклассника в различные периоды года.

Правила самостоятельных занятий. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Правила двух из спортивных игр, изучаемых на уроках.

Самоконтроль. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и после физической нагрузки.

Олимпизм и олимпийское движение. Первые Олимпийские игры в Афинах в 1896 году. Первые зимние Олимпийские игры (1924).

Роль и место Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в системе физического воспитания учащихся.

Основы видов спорта (42 часа)

Тема 1. Легкая атлетика (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба обычная с изменением длины, частоты шагов и с различным положением рук, по линиям и разметкам; скандинавская ходьба. Ходьба 1500, 2000 м.

Бег. Повторный бег с ускорением на 20–30 м, бег по инерции после ускорения. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег. Равномерный бег на средние дистанции. Бег 30, 60 м на скорость, челночный бег 4 x 9 м, 6-минутный бег, бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3–5–7 прыжков). Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги» на результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 8–10 м. Метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м. Броски набивного мяча (1 кг) вверх и ловля (после двух-трех хлопков руками). Броски набивного мяча (1 кг) из-за

головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

#### Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в четыре расчетом 9, 6, 3 на месте; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног за 1 мин.

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 6–8 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 100 см в ширину.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед; из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперед в сторону; из стойки поперек опускание в сед на бедре; из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90 и 180 градусов; комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног; подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием; в висе на перекладине размахивание изгибами (мальчики); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись.

Упоры. Упор на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (мальчики); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (девочки); ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (мальчики); в упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (мальчики).

Лазание по канату с помощью ног в три приема.

Акробатические упражнения: из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; два-три кувырка вперед слитно; кувырок назад в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); мост наклоном назад с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки); комбинация из ранее разученных упражнений.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений гимнастических упражнений.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо исключить упражнение «кувырок толчком двумя ногами из упора присев», «стойка на голове с согнутыми ногами», «мост наклоном назад с помощью», опорные прыжки.

#### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Требования к лыжному инвентарю. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным ходом; чередование ходов классического стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

#### Тема 4. Спортивные игры (10 часов)

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивным играм. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Баскетбол. Стойки, перемещения в стойке; остановка шагом и прыжком; передача мяча от плеча в движении; ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий; броски мяча с места, в прыжке толчком двумя ногами. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях игры.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча в движении различными способами; ловля катящегося мяча; броски мяча сверху; персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; вбрасывание мяча из-за боковой линии; жонглирование мячом. Применение разученных приемов в условиях игры.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность;

значение закаливания для здоровья человека;

понятие «оптимальные показатели ЧСС и ЧД»;

историю первых Олимпийских игр современности;

роль и место Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в системе физического воспитания учащихся.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

правила безопасного поведения во время участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях;

правила дыхания при выполнении физических упражнений;

индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

низкий старт;

бег на короткие дистанции;

прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту способом «перешагивание»;

метание мяча 150 г с трех шагов разбега на дальность по коридору 10 м;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;

комбинацию из разученных акробатических упражнений;

упражнения на низкой и высокой перекладинах;

упражнения на разновысоких брусьях;

лазание по канату;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;

опорный прыжок через гимнастического козла;

способы передвижений на лыжах;

технические приемы изучаемой спортивной игры;

технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;

тесты для определения уровня физической подготовленности (таблица 7);

плавание не менее 25 м любым спортивным способом.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;

оказания первой помощи при различных травмах;

занятий плаванием;

участия в изученных спортивных и подвижных играх;

выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;

достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (таблица 8).

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся VI класса

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,6	9,8	10	10,2	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3 и более
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	96	90	82	77	74	65	53	44	32	26 и менее
	189	184	179	174	169	160	150	140	130	120 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	555	530	510	500	490	470	445	420	405	390 и менее
	6	5	4	3	2	1	–	–	–	–
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	28	26	22	20	17	14	11	7	4	2 и менее
	9	7	5	3	2	–2	–5	–9	–12	–16 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	10	8	6	4	2	–3	–5	–8	–10	–11 и менее
	4,10	4,20	4,32	4,45	4,57	5,22	5,46	6,11	6,36	7,00 и более
	14,35	15,00	15,40	16,25	17,00	17,45	18,10	19,00	20,00	20,30 и более
	1320	1290	1250	1200	1190	1140	1100	1030	1000	990 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,3	5,4	5,6	5,7	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,0 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1 и более
	132	125	115	108	102	91	80	72	64	57 и менее
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	174	169	165	160	156	146	137	128	119	110 и менее
	400	380	360	340	325	300	290	260	240	215 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	50	48	46	43	41	37	32	28	23	19 и менее
	31	28	25	23	21	18	15	11	8	6 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	13	11	10	8	4	1	–3	–6	–10 и менее
	14	12	11	10	8	5	3	1	0	–2 и менее

Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,47	5,00	5,14	5,27	5,41	6,10	6,34	7,00	7,28	7,55 и более
	12,00	12,45	13,10	13,50	14,00	14,25	14,55	15,15	15,50	16,00 и более
	1240	1200	1130	1110	1095	1055	1000	960	925	890 и менее

Таблица 8

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся VI класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,30	7,36	7,42	7,49	7,56	8,03	8,10	8,17	8,23	8,24 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	362	350	338	327	315	298	282	265	249	248 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	–	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37	35	33	30	28	25	22	20	18	17 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,00	10,15	10,28	10,42	10,55	11,04	11,12	11,20	11,28	11,29 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	1,00	50 м	–	–	25 м	–	–	12 м	–	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,14	8,25	8,37	8,49	9,00	9,09	9,17	9,25	9,30	9,31 и более
<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,35	7,45	8,00	8,10	8,15	8,20	8,30	8,40	8,50	8,51 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	317	305	293	282	270	255	240	225	211	210 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	–	90	85	–	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17	16	15	13	12	11	9	8	7	6 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,35	10,45	10,55	11,05	11,15	11,27	11,39	11,50	12,02	12,03 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	1,10	50 м			25 м			12 м		10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,28	8,40	8,52	9,04	9,15	9,34	9,52	10,10	10,28	10,29 и более

**ГЛАВА 9**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В VII КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 70 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями на физкультурно-спортивных сооружениях. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

Гигиенические знания. Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Личная гигиена учащегося на физкультурных и спортивных занятиях.

Здоровый образ жизни. Структурные компоненты здорового образа жизни. Двигательный режим дня учащегося седьмого класса. Понятие и влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащегося.

Правила самостоятельных занятий. Понятие и задачи физической подготовки. Понятие учебного задания.

Самоконтроль. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности. Олимпизм и олимпийское движение. Дебют белорусских олимпийцев в Хельсинки (1952). Белорусские спортсмены на Олимпийских играх с 1956 г. по настоящее время.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь – основа системы физического воспитания подрастающего поколения.

### Основы видов спорта (40 часов)

#### Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба оздоровительная. Ходьба с перекатом с пятки на носок; высоко поднимая бедро с различным положением рук с предметами и без предметов; скандинавская ходьба. Ходьба 1500, 2000 м.

Бег. Высокий старт с опорой одной рукой, низкий старт, стартовый разбег; бег с переменной скоростью: 20 м медленно, 20 м быстро, 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью; эстафетный бег по прямой, челночный бег 4 x 9 м, 6-минутный бег, бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки: тройной, пятерной с места, с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 20–30 с. Прыжки с двух-трех шагов разбега с касанием рукой и ногой подвешенного мяча. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги» на результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10–12 м. Метание мяча 150 г с четырех шагов разбега по коридору 10 м на заданное расстояние и дальность. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

#### Тема 2. Гимнастика, акробатика (12 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Подготовка мест занятий.

Строевые упражнения. Построение в одну и две шеренги, колонны, два круга; повороты на 45 градусов; перестроение уступом из одной шеренги в три, четыре.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, над головой, на носках приставными шагами с поворотами и приседаниями, по гимнастической скамейке. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног за 1 мин.

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 8–10 упражнений (по одному комплексу в каждой четверти).

Опорные прыжки. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину (мальчики), в ширину (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Передвижение на носках укороченными и приставными шагами; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую, правая назад, прыжок на правую, левая вперед, прыжок на левую, правая назад; прыжки с продвижением вперед: махом правой прыжок на две ноги, на правую, левая назад, на левую, правая назад; махом правой прыжок на две ноги; повороты на 180 градусов махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа толчком двумя ногами с поворотом на 90 градусов; комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Подтягивание в висе на перекладине, с прыжка (мальчики), в висе лежа (девочки); размахивание изгибами в висе на перекладине (мальчики); в висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (девочки). Из вися стоя на согнутых руках махом одной ногой и толчком другой переворот в упор на руках на нижнюю жердь разновысоких брусьев (с помощью), махом назад соскок с поворотом на 90 градусов; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь разновысоких брусьев, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать; перехват левой (правой) рукой с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди разновысоких брусьев.

При отсутствии разновысоких брусьев (девочки): на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

Упоры (мальчики). На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90 градусов; передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами; размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди (мальчики); сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180 градусов.

Лазание по канату с помощью ног в два приема (мальчики), в три приема (девочки).

Акробатические упражнения. Толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами и последующим выпрямлением ног (мальчики); длинный кувырок вперед; мост наклоном назад самостоятельно и вставание с моста с помощью (девочки); стойка на лопатках (девочки); комбинация из ранее разученных упражнений.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата у учащихся:

необходимо исключить упражнения: «мост наклоном назад самостоятельно и вставание с моста с помощью», стойки на голове и руках, опорные прыжки.

### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви в зимних и летних условиях.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; чередование ходов классического стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 2 км.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить передвижение на лыжах с высокой интенсивностью.

### Тема 4. Спортивные игры (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Правила соревнований по спортивным играм.

Баскетбол. Стойки, перемещения в стойке; передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага; ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления, ведение попеременно правой и левой рукой; броски мяча в движении после двойного шага; броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи; передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку; нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Гандбол. Стойка игрока, передвижение; ведение с изменением скорости передвижения; передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля катящегося мяча; броски мяча сверху, снизу; персональная защита; индивидуальные действия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

правила оказания первой помощи пострадавшему;  
правила закаливания воздушными и водными процедурами;  
влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность;  
задачи физической подготовки;  
субъективные и объективные показатели самоконтроля;  
историю выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;  
индивидуальный двигательный режим;  
правила личной и общественной гигиены во время занятий физической культурой и спортом;  
требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию;  
способы определения величины физической нагрузки;  
правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;  
прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого и длинного разбега;  
прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;  
метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м;  
строевые упражнения;  
комбинацию из разученных упражнений в равновесии;  
комбинацию из разученных акробатических упражнений;  
упражнения на низкой и высокой перекладинах;  
упражнения на разновысоких брусьях;  
лазание по канату;  
комплексы упражнений утренней гимнастики;  
упражнения для сохранения правильной осанки;  
опорный прыжок через гимнастического козла;  
способы передвижений на лыжах;  
технические приемы изучаемой спортивной игры;  
технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;  
тесты для определения уровня физической подготовленности (таблица 9);  
плавание не менее 25 м любым спортивным способом.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;  
оказания первой помощи при различных травмах;  
занятий плаванием;  
участия в изученных спортивных и подвижных играх;  
выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;  
достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (таблица 10).

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся VII класса

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,4	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 и более
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	118	110	105	97	85	74	63	50	44	36 и менее
	206	201	195	190	185	174	164	153	143	132 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	580	560	540	520	500	470	440	410	400	390 и менее
	7	6	5	4	3	2	1	–	–	–
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	30	28	25	23	21	17	14	12	10	5 и менее
	11	9	8	6	5	1	–2	–5	–8	–11 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с) или 6-минутный бег (м)	10	9	7	5	4	2	0	–2	–4	–6 и менее
	3,57	4,09	4,20	4,32	4,43	5,06	5,28	5,51	6,14	6,37 и более
	14,40	15,00	15,50	16,30	17,15	18,00	18,50	19,30	20,20	21,00 и более
	1310	1290	1240	1210	1195	1150	1110	1080	1050	1020 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,2	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 и более
	127	120	114	107	102	91	83	78	71	65 и менее
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	183	178	174	169	164	155	146	137	128	119 и менее
	450	430	400	390	370	350	330	310	300	280 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	51	49	47	45	43	40	36	32	29	25 и менее
	31	29	25	23	20	17	14	12	10	6 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	14	12	11	10	7	4	2	–1	–4 и менее
	17	15	13	11	10	8	5	2	0	–1 и менее

Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,37	4,48	4,59	5,09	5,20	5,41	6,02	6,23	6,44	7,06 и более
	12,30	12,55	13,20	14,00	14,30	15,05	15,45	16,00	16,20	16,40 и более
	1200	1180	1110	1090	1075	1030	980	940	900	880 и менее

Таблица 10

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся VII класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,1	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,00	7,10	7,20	7,30	7,35	7,45	7,50	8,00	8,05	8,06 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370	360	350	340	330	310	290	270	250	249 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	–	–	105	100	95	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	38	36	34	31	29	26	23	21	18	17 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,43	14,00	14,16	14,33	14,50	14,53	14,56	15,00	15,03	15,04 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	55,0	1,00	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	7,50	8,00	8,10	8,20	8,30	8,37	8,43	8,50	8,57	8,58 и более
<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,05	7,15	7,30	7,45	7,55	8,10	8,20	8,30	8,40	8,41 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	320	310	300	290	280	263	246	230	214	213 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	–	–	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	1,05	1,10	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,10	8,20	8,30	8,40	8,50	9,10	9,30	9,50	10,10	10,11 и более

**ГЛАВА 10**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В VIII КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 70 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий. Правила оказания первой помощи при травмах.

Гигиенические знания. Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность.

Здоровый образ жизни. Повышение иммунитета средствами физической культуры. Оптимальный индивидуальный недельный двигательный режим учащихся в различные периоды года.

Правила самостоятельных занятий, самоконтроль. Понятие соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя. Самооценка уровня физической подготовленности. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Олимпизм и олимпийское движение. Функции Международного олимпийского комитета. Олимпийская хартия – единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты, первенства и кубки Европы, мира и Олимпийские игры.

Условия выдачи нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

### Основы видов спорта (38 часов)

#### Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба спортивным шагом, скандинавская ходьба. Ходьба 1500 (девушки), 2000 м (юноши).

Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений; повторный бег с максимальной скоростью до 50–60 м; стартовый разгон; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки по прямой (этапы 30–50 м), с низкого старта 30, 60 м; челночный бег 4 x 9 м; 6-минутный бег; бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки вверх толчком двумя ногами с подниманием колен без продвижения и с продвижением вперед; прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 30–40 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» на результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух-трех шагов. Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 12–15 м. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

## Тема 2. Гимнастика, акробатика (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием. Установка и уборка гимнастического оборудования.

Строевые упражнения. Перестроение уступом из одной шеренги в три, четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по четыре разведением и слиянием в колонну по одному.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов, с предметами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног за 1 мин.

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с предметами в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину (мальчики), в ширину (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Передвижение на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая назад, руки вниз. Прыжки с продвижением вперед: махом правой ноги вперед прыжок на две ноги, правая впереди, прыжок на правую ногу, левая назад, прыжок на левую ногу, правая вперед; шаг правой ногой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом одной ноги вперед поворот на 180 градусов, руки через стороны вверх и вниз; на правой (левой) ноге руки в стороны махом левой (правой) руки через стороны вниз в стойку продольно руки в стороны; соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90 градусов. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки); размахивание изгибами в висе на перекладине. Из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок. В висе на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.

Упоры (девочки). Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на руках на нижнюю жердь разновысоких брусьев, махом назад соскок с поворотом на 90 градусов. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь разновысоких брусьев, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать. Опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой рукой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) рукой за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя ногами через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди разновысоких брусьев.

При отсутствии разновысоких брусьев: на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.

Упоры (мальчики). Передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди, сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180 градусов в соскок; подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине.

Лазанье по канату или шесту с помощью ног в три приема (девочки); без помощи ног (мальчики).

Акробатические упражнения. Два (три) длинных кувырка вперед; стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью; из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (мальчики); опускание в мост и вставание с моста с помощью (девочки); переворот из моста в упор присев (девочки); стойка на лопатках (девочки); комбинация из ранее разученных упражнений.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо исключить упражнения: «стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью»; «из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами», «опускание в мост и вставание с моста с помощью» (девочки); «переворот из моста в упор присев (девочки)», стойки на голове и руках, опорные прыжки.

### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом; чередование ходов классического стиля; коньковый ход без отталкивания палками, одновременный полуконьковый ход; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 2 км.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

### Тема 4. Спортивные игры (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Подготовка инвентаря, спортивной одежды и обуви к занятиям спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм.

Баскетбол. Стойки, перемещения в стойке; передача мяча с отскоком от пола стоя на месте, при параллельном и встречном движении; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения; попеременно правой и левой рукой; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; штрафной бросок; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; вырывание и выбивание мяча; ловля высоко летящего мяча; персональная защита. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол. Стойка игрока при верхней и нижней передаче мяча; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; прием мяча снизу двумя руками после подачи; передвижение при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; нижняя и верхняя прямая подача с шагом вперед; нижняя боковая подача. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Гандбол. Повороты на месте; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча в движении одной рукой сбоку, передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении; броски мяча сверху, снизу; 7-метровый штрафной бросок; правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры; индивидуальные действия в защите и в нападении. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча. Применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

правила профилактики умственного перенапряжения средствами физической культуры;

оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя;

функции Международного олимпийского комитета;

разновидности международных соревнований;

условия выдачи нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

правила оказания первой помощи пострадавшему;

индивидуальный недельный двигательный режим в различные периоды года;

правила регулирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;

прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого и длинного разбега;

прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м;

строевые упражнения;

комбинацию из разученных упражнений в равновесии;

комбинацию из разученных акробатических упражнений;

упражнения на низкой и высокой перекладинах;

упражнения на разновысоких и параллельных брусьях;

лазание по канату;

комплексы упражнений утренней гимнастики;

упражнения для сохранения правильной осанки;

опорный прыжок через гимнастического козла;

способы передвижений на лыжах;  
 технические приемы изучаемой спортивной игры;  
 технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;  
 тесты для определения уровня физической подготовленности (таблица 11);  
 плавание не менее 25 м любым спортивным способом.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;  
 оказания первой помощи при различных травмах;  
 занятий плаванием;  
 участия в изученных спортивных и подвижных играх;  
 выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;  
 достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (таблица 12).

Таблица 11

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся VIII класса

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Мальчики										
Бег 30 м (с)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,0 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,2	9,4	9,5	9,7	9,8	10,1	10,4	10,7	10,9	11,2 и более
	123	115	103	96	89	80	72	58	45	38 и менее
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	217	212	208	203	198	189	179	170	160	151 и менее
	650	625	600	580	565	530	495	480	455	440 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или стигание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	8	7	6	5	4	2	1	–	–
	32	30	26	24	21	18	15	10	7	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	13	11	9	8	6	2	–1	–5	–8	–12 и менее
	10	9	7	5	4	2	0	–2	–5	–7 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	3,48	3,59	4,10	4,20	4,31	4,53	5,14	5,35	5,57	6,18 и более
	13,40	14,05	14,50	15,30	16,25	17,05	17,35	17,55	18,20	18,45 и более
	1360	1300	1270	1240	1220	1190	1150	1120	1100	1080 и менее
Девочки										
Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,1	10,3	10,4	10,6	10,8	11,1	11,4	11,8	12,1	12,4 и более
	131	126	118	112	109	100	91	86	80	76 и менее

Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	184	180	175	170	165	155	146	136	126	117 и менее
	480	460	420	400	390	360	325	300	280	270 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	52	50	48	46	44	41	37	33	30	26 и менее
	33	30	27	25	21	17	14	10	6	3 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	16	15	13	12	10	7	4	1	-2	-5 и менее
	13	12	10	8	7	5	4	1	0	-2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,41	4,52	5,04	5,15	5,27	5,30	6,13	6,36	6,59	7,21 и более
	12,30	12,40	12,50	13,10	13,45	14,30	15,10	16,00	16,50	17,20 и более
	1190	1160	1100	1080	1050	1000	930	900	870	840 и менее

Таблица 12

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся VIII класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Бег 60 м (с)	9,1	9,4	9,7	10,0	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,20	6,30	6,40	7,00	7,15	7,20	7,40	7,50	8,00	8,01 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	390	380	370	360	350	330	310	290	270	269 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	–	–	110	105	–	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	42	39	36	33	31	29	26	23	20	19 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,40	13,00	13,20	13,40	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	45,0	50,0	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	10,20	10,30	10,40	10,50	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,41 и более
Девочки										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,35	6,45	6,55	7,15	7,25	7,35	7,55	8,05	8,15	8,16 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	330	320	310	300	290	273	256	240	224	223 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	105	–	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	21	19	17	16	15	13	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,50	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,11 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50, 25 м – без учета времени	57,0	1.07,0	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11,10	11,30	11,50	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,50	13,51 и более

**ГЛАВА 11**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В IX КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 68 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях физической культурой и спортом. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений.

Гигиенические знания. Профилактика простудных заболеваний. Виды и способы закаливания.

Здоровый образ жизни. Понятия гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы предупреждения и преодоления вредных привычек.

Правила самостоятельных занятий, самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Олимпизм и олимпийское движение. Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Вклад белорусских олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения.

Условия выдачи нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Основы видов спорта (36 часов)

Тема 1. Легкая атлетика (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба спортивная. Ускоренным шагом; скандинавская ходьба. Ходьба 1500 (девушки), 2000 м (юноши).

Бег. Бег с высокого старта 30, 60 м с максимальной скоростью на результат; эстафетный бег по кругу; челночный бег 4 x 9 м; 6-минутный бег; бег 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки).

Прыжки. Прыжки вверх толчком двумя ногами; то же с подтягиванием коленей на месте и с продвижением вперед; с ноги на ногу с продвижением вперед на заданное расстояние и количество шагов. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 40–60 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги» на результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания. Метание теннисного мяча с места и с двух-трех шагов разбега на заданную и максимальную дальность отскока от стены. Метание мяча 150 г с места и с шага в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15–18 м. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

## Тема 2. Гимнастика, акробатика (10 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике и акробатике. Правила обращения с гимнастическим инвентарем и оборудованием.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте к передвижению; выполнение сочетания команд «На месте шагом – МАРШ!», «Два (три, четыре и так далее) шага вперед (назад, в сторону) – МАРШ!».

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов, с предметами, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки и на гимнастической стенке. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног за 1 мин.

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 10–12 упражнений с предметами в исходном положении сидя и лежа на полу (по одному комплексу в каждой четверти).

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину (юноши), в ширину (девушки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180 градусов, соскок прогнувшись; повторение упражнений, разученных в VIII классе; комбинация из ранее разученных упражнений.

Висы. На низкой перекладине (юноши): подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора.

На высокой перекладине (юноши): размахивания изгибами, подъем из вися в упор силой, подъем из вися в упор переворотом, из вися соскок махом назад.

Упражнения на брусьях параллельных (юноши). Размахивание в упоре на предплечьях, на руках, из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре.

Упражнения на брусьях разновысоких (девушки). Вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180 градусов из седа на бедре.

Лазанье. Лазание по канату (шесту) с помощью ног (девушки), без помощи ног на заданное расстояние (юноши).

Акробатические упражнения. Переворот в сторону; с двух-трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; мост наклоном назад с помощью и самостоятельно (девушки); стойка на голове; стойка махом одной, толчком другой ногой на руках с помощью и самостоятельно (юноши), стойка на лопатках (девушки). Комбинация из ранее разученных упражнений.

### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить количество повторений упражнений на гимнастических снарядах.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся:

необходимо исключить упражнения: «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед, ноги врозь», «длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами», «стойка на голове и руках», опорные прыжки.

### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом; чередование ходов классического и свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

### Тема 4. Спортивные игры (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Язык жестов судьи.

Баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении, отскоком от пола; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перемещения с передачами мяча в парах, тройках; броски по кольцу с места, после ведения и двух шагов; штрафной бросок; ловля мяча двумя и одной рукой; защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; вырывание и выбивание мяча. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи; прием мяча, отскочившего от сетки; передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку; многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; нижняя и верхняя прямые подачи с попаданием в зоны 1, 5, 6; нижняя боковая подача; нападающий удар. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Гандбол. Стойки и передвижения игрока, ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча в движении одной рукой сбоку; передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; 7-метровый штрафной бросок; приемы игры в защите, нападении; простейшие взаимодействия в защите, в нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; 11-метровый штрафной удар; удары по мячу головой после набрасывания партнером; вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; остановка мяча ногой, грудью; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся:  
необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

виды и способы закаливания;  
способы предупреждения и преодоления вредных привычек;  
понятия «предварительный, промежуточный, итоговый самоконтроль»;  
основные ценности олимпизма;  
условия выдачи нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;  
правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;  
правила оказания первой помощи пострадавшему;  
правила индивидуального нормирования нагрузки;  
правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;  
прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;  
прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;  
метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м;  
комбинацию из разученных упражнений в равновесии;  
комбинацию из разученных акробатических упражнений;  
упражнения на низкой и высокой перекладинах;  
упражнения на разновысоких и параллельных брусьях;  
лазание по канату;  
упражнения для сохранения правильной осанки;  
опорный прыжок через гимнастического козла;  
способы передвижений на лыжах;  
технические приемы изучаемой спортивной игры;  
технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;  
тесты для определения уровня физической подготовленности (таблица 13);  
плавание не менее 25 м любым спортивным способом.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

соблюдения здорового образа жизни;  
занятий плаванием;  
участия в изученных спортивных и подвижных играх;  
выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;  
достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (таблица 14).

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся IX класса

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
<b>Юноши</b>										
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
	124	120	110	100	90	82	73	65	58	54 и менее
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
	665	640	620	600	580	555	530	500	480	445 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	11	10	8	7	5	2	1	–	–
	34	32	29	26	24	21	18	15	12	10 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14	12	11	10	9	6	4	1	–1	–3 и менее
	13	12	10	9	7	6	4	2	0	–4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более
	13,45	14,00	14,25	14,55	15,30	16,05	16,40	17,10	17,30	18,00 и более
	1410	1370	1330	1300	1280	1220	1170	1130	1100	1080 и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более
	135	130	120	112	107	92	80	71	68	65 и менее
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 и менее
	495	470	450	425	410	380	340	310	300	290 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
	30	28	25	22	20	16	13	10	8	5 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	19	17	15	14	12	9	6	2	–1	–4 и менее
	17	15	13	12	11	9	5	3	1	–1 и менее

Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более
	13,05	13,20	13,50	14,00	14,20	14,45	15,00	15,30	16,00	17,00 и более
	1215	1180	1120	1100	1070	1000	960	910	850	855 и менее

Таблица 14

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся IX класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 60 м (с)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 и более
Бег 2000 м (мин, с)	8,04	8,30	8,58	9,24	9,50	10,08	10,24	10,40	10,56	10,57 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	424	410	396	383	370	350	330	310	290	289 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	125	120	115	–	110	–	–	105	100	95 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	44	42	40	38	37	34	31	28	25	24 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50	15,30	16,10	16,50	17,30	18,00	18,30	19,00	19,30	19,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учета времени	1,05	1,10	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 3000 м (мин, с)	15,10	15,30	15,50	16,10	16,30	16,50	17,10	17,30	17,50	17,51 и более
<b>Девушки</b>										
Бег 60 м (с)	9,5	9,7	9,9	10,1	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,0 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6,15	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,35	7,45	7,55	7,56 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	23	20	19	18	16	14	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,15	16,50	17,26	18,03	18,40	19,13	19,46	20,20	20,53	20,54 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учета времени	1,30	1,40	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11,0	11,20	11,35	11,50	12,10	12,45	13,10	13,30	13,50	13,51 и более

**ГЛАВА 12**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В V–IX КЛАССАХ**  
**ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)**

Аэробика спортивная

Теоретические сведения

Аэробика спортивная – выполнение упражнений в аэробном режиме работы под музыкальное сопровождение. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Требования гигиенических нормативов к одежде занимающихся. Сбалансированное питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

Разновидности приставного шага в сторону, основного шага, скрестного шага, шагов ноги врозь – ноги вместе. Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук

(руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки ноги врозь – ноги вместе. Подскоки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук. Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук.

Поочередное многократное поднимание коленей. Поочередное поднимание коленей с подскоком.

Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

Махи ногами вперед, в стороны, вперед и в сторону с подскоками.

Полушпагат на правую ногу, на левую ногу. Волны из исходного положения стоя, сидя на пятках на полу.

Повороты на 180 и 360 градусов стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу. Равновесие стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, другую ногу в сторону, руки вверх или в стороны. Удержание равновесия после приземления, прыжков или подскоков.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся.

Подскоки:

необходимо ограничить количество выполняемых подскоков;

необходимо исключить поочередное поднимание коленей с подскоком.

Махи:

необходимо ограничить маховые упражнения с подскоками.

### Спортивные игры

#### Баскетбол

##### Теоретические сведения

Баскетбол – олимпийский вид спорта. Требования гигиенических нормативов к спортивной одежде и обуви баскетболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

##### Практический материал

Высокая, средняя и низкая стойка баскетболиста. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте, развороты.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, стоя на месте и в движении.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Сочетание приемов «ловля – передача – поворот».

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении, штрафные броски.

Сочетание приемов «передача – ловля – ведение – бросок».

Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча, стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля. Перехват передачи, выполненной вдоль площадки.

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру, в сторону от партнера с мячом.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Применение сочетаний изученных приемов в игровых ситуациях.

## Волейбол

### Теоретические сведения

Волейбол – олимпийский вид спорта. Разновидности волейбола – волейбол, волейбол пляжный. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви волейболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра «либеро». Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по волейболу.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях волейболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

### Практический материал

Перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами.

Многочисленные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

Атакующий удар в прыжке толчком двумя ногами из зон 2, 3 и 4.

Нижняя прямая и нижняя боковая подача с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи, выбор направления передачи; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: взаимостраховка свободных зон. Использование в игре «либеро».

Использование разученных приемов в учебной игре.

## Гандбол

### Теоретические сведения

Гандбол – олимпийский вид спорта. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви гандболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Тактико-технические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по гандболу.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях гандболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие гандболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

### Практический материал

Перемещение скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорениями на коротких отрезках, бег с выпрыгиванием и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ногой. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища), стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника.

Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости

защитника. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом.

Броски мяча по воротам одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении, в прыжке, с различными способами бега, с различной траекторией (горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной) полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 на 2, нападение 6 на 0 с выходом.

Тактика защиты: зонная защита по системе расстановки 3 на 3, защита в меньшинстве 5 на 6 и 4 на 6.

Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах и в зоне вратаря, стойки вратаря, взаимодействия вратаря с защитниками и нападающими.

Использование разученных приемов в учебной игре.

## Футбол

### Теоретические сведения

Футбол – олимпийский вид спорта. Разновидности футбола – футбол, мини-футбол, футбол в залах, пляжный футбол. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви футболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по футболу.

Самоконтроль на занятиях футболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

### Практический материал

Общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения и эстафеты с футбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, в «лабиринт» (с мячом и без мяча), на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), многоплановые игры для развития координационных способностей, скоростных способностей. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение – передача», «прием – передача», «прием – ведение – передача».

Удары по мячу на дальность и точность, обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие

двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и тому подобное.

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений. Игры с бегом, прыжками, передачами мяча.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорениями, рывками, прыжками), скоростно-силовых качеств, силы.

## Теннис настольный

### Теоретические сведения

Теннис настольный – олимпийский вид спорта. Теннис в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви теннисиста. Питание при занятиях теннисом. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование спортивного оборудования и инвентаря. Правила игры. Обязанности и права игроков и судей. Лучшие спортсмены мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

### Практический материал

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360 градусов (с приседанием, с перекладыванием ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимально быстрого в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Метание теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами. Игра одного против двух человек.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению.

Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны. Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

Удар накатом справа. Передвижение при ударе накатом справа. Быстрая подача накатом справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева.

Подрезка слева. Подача срезкой слева. Сочетание срезки и наката.

Срезка справа. Подача срезкой вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки справа и срезки слева, срезки и наката.

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Тактика игры в современный настольный теннис (на примере демонстрации записи игры с показом и разбором основных вариантов тактических действий).

Применение изученных элементов в учебной игре.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

#### Гимнастика атлетическая (для учащихся IX класса)

##### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях в тренажерном зале, при выполнении физических упражнений с отягощениями и на тренажерах.

##### Практический материал

Формирование правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине;

для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз;

для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой, в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой в положении лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов;

для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45 градусов, сидя, хватом сверху; разгибание рук со штангой из-за головы, из-за головы стоя, в положении лежа на наклонной скамье;

для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя; наклоны туловища в стороны;

для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды).

#### Упражнения, комплексы и игры для развития координационных и кондиционных способностей учащихся

Общеразвивающие упражнения с отягощением собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов (эспандеры). Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, с инвентарем, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих до 8–12 станций.

Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе. Приседания со штангой на груди. Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок. Подъемы на носки в положении сидя со штангой на коленях.

Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне, в положении лежа. Подтягивание на перекладине широким хватом. Наклоны вперед со штангой за головой. Жим штанги на горизонтальной и на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом. Жим гантелей в положении сидя. Тяга блока одной рукой. Сгибание и разгибание рук с гантелями, со штангой в локтевых суставах. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы. Подъемы коленей к груди в положении сидя. Наклоны туловища в стороны. Тяга блока вниз в положении стоя на коленях. Частичные приседания в положении стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки подложить брусок высотой 3–5 см. Разведение рук с гантелями в положении лежа на скамье. Разведение прямых рук с гантелями в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье до 45 градусов. Подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье хватом сверху. Выпрямление рук с гантелями в положении наклон вперед. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении лежа на скамье.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

Упражнения для развития координационных способностей:

необходимо ограничить интенсивность упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах, в комплексах круговой тренировки.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся.

Упражнения для различных групп мышц:

необходимо ограничить вес отягощения;

необходимо ограничить подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе, приседания со штангой на груди.

#### Конькобежный спорт

##### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по конькобежному спорту. Подготовка коньков и одежды к занятиям на льду. Правила предупреждения травм и обморожений.

##### Практический материал

Способы передвижения. Ходьба в коньках по снегу. Стояние на коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногой. Скольжение на двух коньках по краю ледовой площадки. Скольжение на одном коньке с приставлением другого, на двух коньках «змейкой». Отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом» и «плугом». Старт. Бег по прямой и повороту. Бег с маховыми движениями двух рук. Финиширование. Бег на коньках 100–200–300–500 м без учета времени. Подвижные игры на льду.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции, исключить бег на коньках 500 м;

необходимо исключить бег на коньках с высокой интенсивностью.

#### Легкая атлетика

##### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

### Практический материал

Бег. Бег с изменением скорости, со сменой направления, с увеличением и уменьшением длины шага, с выпрыгиваниями вверх толчком правой и левой ногой. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100 м. Челночный бег 3 x 10 м, 4 x 9 м, 10 x 5 м. Бег с равномерной и переменной скоростью, кроссовый бег.

Прыжки. Прыжки с места толчком двумя ногами. Многоскоки на двух ногах. Выпрыгивания вверх с доставанием рукой предмета. В длину с разбега на дальность. В высоту с разбега изученным способом.

Метание. Метание теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10–25 м, на дальность отскока от стены.

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью, эстафетный бег.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков, многоскоков, выпрыгиваний.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега.

### Лыжные гонки

#### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по лыжной подготовке. Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Способы предупреждения обморожений при передвижении на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

### Практический материал

Классический стиль. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Свободный стиль. Коньковый ход без отталкивания палками, одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный и одновременный одношажный коньковые ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты махом правой (левой) кругом, повороты махом правой (левой) через лыжу назад кругом.

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Торможение упором, «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Преодоление бугров (30–50 см высотой) и впадин при передвижении в основной стойке.

Прохождение дистанций с использованием разученных способов передвижения. Прохождение дистанций с преодолением спусков и подъемов.

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

## Плавание

### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по плаванию. Подготовка купальных принадлежностей к учебным занятиям по плаванию. Правила личной и общественной гигиены при посещении бассейна. Правила безопасного купания в открытых водоемах.

Способы спортивного плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье учащихся. Закаливающий эффект занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

### Практический материал

Упражнения на суше. Активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения для развития силовой выносливости мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для развития координации движений рук и ног при плавании избранным стилем. Специальные упражнения для отработки поворота.

Упражнения в воде. Упражнения для формирования техники движения руками, ногами и дыхания при плавании избранным стилем. Плавание в полной координации избранным стилем. Упражнения для отработки техники поворотов при плавании избранным стилем. Упражнения для отработки техники старта. Проплывание до 100 м любым спортивным способом.

Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»: имитация гребка руками на суше; плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверх – проплывание отрезков 5–6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног плавательные доски, надувные круги и тому подобное; то же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на груди» в полной координации дыхания с движениями рук и ног. Плавание 25 метров без учета времени.

Координация движений рук и ног при плавании способом «кроль на спине»: имитация гребка руками на суше; из исходного положения лежа на спине, руки вверх проплывание отрезков 5–6 м, выполняя гребок только левой рукой, только правой рукой, попеременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; то же, но с активными движениями ногами и полным циклом дыхания; плавание способом «кроль на спине» в полной координации дыхания с работой рук и ног. Плавание 25 метров без учета времени.

Прыжки в воду. Прыжки в воду с бортика ногами вниз. Спад головой вниз из исходных положений сидя на бортике и сидя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду с тумбочки.

Развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости с акцентом на развитие аэробной выносливости.

Упражнения направленные на формирование навыков самоспасения и спасения на воде (приложение 2).

### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить проплывание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.

**ГЛАВА 13**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В X КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 70 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях.

Здоровый образ жизни. Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, передатки и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушек и юношей. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (девушки). Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей). Правила подбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (юноши). Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для сохранения и улучшения здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силовых способностей и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления.

Двигательные способности и физические качества человека.

Олимпизм и олимпийское движение. Функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (далее – НОК). Международные связи. Влияние НОК на развитие «спорта для всех» в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.).

Основы видов спорта (33 часа)

Тема 1. Легкая атлетика (9 часов)

Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Бег. Бег с заданной скоростью в заданное время; эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки с отрезками 15, 30, 60 м; с высокого старта 30 м, 100 м на скорость; чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; кроссовый бег до 2 км; челночный бег 4 x 9 м; 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки);

Прыжки. Прыжки в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 40–60 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метание (девушки). Метание теннисного мяча на дальность с места, с четырех бросковых шагов на дальность и на заданное расстояние. Метания мяча 150 г с полного

разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 18–20 м. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Метание (юноши). Метание мяча 150 г с четырех бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты 700 г с места и двух шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 18–20 м.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

#### Тема 2. Аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, акробатика (8 часов)

Правила безопасного поведения на уроках аэробики, гимнастики и акробатики. Установка и уборка спортивного гимнастического оборудования.

Аэробика спортивная (девушки). Базовые движения: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу. Связки из четырех и более базовых движений.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц туловища, рук и ног в исходном положении сидя и лежа. Комплексы упражнений для развития гибкости (стретчинг). Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднимание и опускание прямых ног за 1 мин.

Связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами гибкости и равновесия (четыре связки с четырьмя элементами). Комплекс из не менее 8 разученных упражнений.

Гимнастика атлетическая (юноши). Упражнения для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Упражнения с весом собственного тела и отягощениями (гантели, штанги, гири и тому подобное); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина и тому подобное), с использованием тренажеров. Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (девушки). Стойка на лопатках с попеременным (одновременным) сгибанием ног, равновесие «ласточка». Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, полушпагат и шпагат, переворот боком («колесо»), мост наклоном назад с помощью и самостоятельно. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Акробатические упражнения (юноши). Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед прыжком; равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью).

Комбинация из ранее разученных упражнений.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся.

Подскоки:

необходимо ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

необходимо ограничить маховые упражнения с подскоками;

необходимо исключить упражнения: «длинный кувырок вперед толчком двух ног», «два переворота боком («колесо») слитно», стойки на голове и руках.

### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом; чередование ходов классического и свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

### Тема 4. Спортивные игры (8 часов)

Правила безопасного поведения на уроках спортивных игр. Правила обращения с игровым инвентарем и оборудованием.

Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу с места, одной рукой от головы; броски после ведения и двух шагов; штрафной бросок; тактические взаимодействия в нападении; действия игрока при персональной и зонной защите. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двусторонняя игра. Судейская практика.

Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи; передачи мяча сверху; нижняя, боковая и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5; вторая передача в зоны 4 и 2; передача мяча двумя руками сверху в прыжке; нападающий удар; блокирование нападающего удара; страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Гандбол. Ведение мяча в сочетании с изменением скорости передвижения, обводкой противника, передачами и бросками по воротам; передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола, при встречном движении; ловля мяча двумя руками стоя на месте и в движении; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча

сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; штрафной бросок; бросок из опорного положения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Футбол. Ведение мяча различными способами; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением; удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу; удары на дальность и точность, обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам; жонглирование мячом одной и двумя ногами; технико-тактические связки: «ведение – передача», «прием – передача», «прием – ведение – передача». Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков. Игра в футбол по упрощенным правилам. Судейская практика.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:  
необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:  
необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

средства физической культуры;  
задачи самостоятельных занятий с учетом половых особенностей и целей;  
методику самостоятельных занятий и самоконтроля;  
влияние вредных привычек на организм;  
понятие «двигательные способности человека», разновидности, значение, способы измерения;  
олимпийскую историю Республики Беларусь;  
функции НОК.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;  
правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;  
правила подбора упражнений для развития двигательных качеств;  
правила индивидуального нормирования нагрузки;  
правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;  
прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;  
прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;  
метание мяча 150 г на дальность по коридору 10 м;  
метание гранаты на дальность по коридору 10 м (юноши);  
комбинацию из разученных акробатических упражнений;  
комплекс из разученных упражнений спортивной аэробики (девушки);  
упражнения для сохранения правильной осанки;  
способы передвижений на лыжах;  
технические приемы изучаемой спортивной игры;  
технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;  
тесты для определения уровня физической подготовленности (таблица 15);  
плавание не менее 25 м любым спортивным способом.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:  
 соблюдения здорового образа жизни;  
 занятий плаванием;  
 участия в изученных спортивных играх;  
 достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (таблица 16).

Таблица 15

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся X класса

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
<b>Юноши</b>										
Бег 30 м (с)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	8,8	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 и более
	135	125	118	110	104	96	90	83	75	60 и менее
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	247	242	236	231	225	215	204	193	182	171 и менее
	750	740	715	685	665	635	615	590	555	520 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	13	12	11	10	9	7	4	2	1	
	15	13	12	10	9	7	5	3	2	1
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	17	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
	14	12	10	9	7	4	2	0	-2	-4 и менее
Бег 1500 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	5,25	5,39	5,52	6,06	6,19	6,46	7,13	7,40	8,07	8,34 и более
	21,50	22,30	23,10	24,00	24,40	25,30	26,10	27,00	27,50	28,40 и более
	1430	1400	1380	1350	1320	1300	1280	1250	1210	1170 и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,8	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 и более
	139	133	126	120	114	110	104	92	85	76 и менее
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	196	191	187	182	177	168	159	149	140	131 и менее
	625	600	550	510	475	440	410	380	320	300 и менее

Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	58	56	54	52	50	46	42	38	34	30 и менее
Наклон вперед их исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	21	20	18	16	15	12	8	5	2	-2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 1500 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,38	4,50	5,03	5,15	5,27	5,52	6,16	6,41	7,07	7,30 и более
	16,0	16,35	17,05	17,40	18,0	18,25	18,50	19,10	19,20	20,0 и более
	1285	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980	910 и менее

Таблица 16

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся X класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 100 м (с)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 и более
Бег 3000 м (мин, с)	13,20	14,05	14,45	15,25	16,05	16,50	17,40	18,30	19,20	19,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,35	9,10	9,45	10,20	10,35	10,50	11,15	11,40	12,10	12,11 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	13,30	14,15	14,55	15,35	16,15	17,05	17,55	18,50	19,45	19,46 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	120	–	115	110	105	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 и менее
Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с)	6	5	–	–	4	–	–	3	2	1 и менее
Подъем переворотом на перекладине (раз)	4	3	–	–	2	–	–	1	–	–
Подъем силой на перекладине (раз)	4	3	–	–	2	–	–	1	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 и более
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26,10	27,00	27,50	28,40	29,30	30,00	30,30	31,00	31,30	31,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учета времени	1,05	1,10	1,13	1,17	1,20	1,25	1,30	50 м	–	25 м и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 и менее

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	15	10	8	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	24	21	19	18	17	15	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,00	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 25 м, 10 м – без учета времени	1,05	1,10	1,13	1,16	1,20	1,25	1,30	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	10,32	11,00	11,28	11,54	12,20	12,40	13,00	13,20	13,40	13,41 и более

**ГЛАВА 14**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В XI КЛАССЕ.**  
**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ**  
**УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
(2 часа в неделю, всего 68 часов)

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Основы физкультурных знаний (4 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на учебных занятиях, физкультурных и спортивных занятиях. Требования к безопасности мест физкультурных и спортивных занятий, страховки и самостраховки.

Здоровый образ жизни. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Регулярность применения средств физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный недельный двигательный режим взрослого человека. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль. Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и тому подобное). Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Двигательные способности человека. Средства развития, нормирование нагрузки с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Олимпизм и олимпийское движение. Система олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране.

Основы видов спорта (33 часа)

Тема 1. Легкая атлетика (9 часов)

Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Ходьба с изменением темпа, с чередованием оздоровительной и спортивной ходьбы на дистанции до 3000 м, скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Бег. Бег с низкого старта 30 м, 100 м на скорость, эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки с отрезками 60, 100, 200 м; равномерный и переменный бег до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); кроссовый бег до 3 км; челночный бег 4 x 9 м; 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки);

Прыжки. Прыжки в высоту с доставанием предмета, на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков, тройные и пятерные прыжки на дальность. Прыжки через короткую скакалку на максимальное количество за 40–60 с. Прыжки через длинную скакалку. Прыжок

в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат, в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок с места толчком двумя ногами.

Метания (девушки). Метание мяча 150 г с места, с четырех шагов, на заданное расстояние и на дальность. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь на дальность и заданное расстояние.

Метание (юноши). Метание мяча 150 г с четырех бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты 700 г с места и двух-четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча 150 г с полного разбега по коридору 10 м на дальность. Метания мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой), далее постепенно вводить равномерный бег;

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега;

необходимо ограничить вес снарядов для метания.

#### Тема 2. Аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, акробатика (8 часов)

Правила безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики. Установка и уборка спортивного гимнастического оборудования.

Аэробика спортивная (девушки). Базовые движения: разновидности ходьбы, бега, подскоки сгибая и разгибая ногу, подскоки ноги врозь – ноги вместе, подъем колена, выпады, махи в сочетании со сложными по координации движениями рук. Связки базовых движений на 8 счетов.

Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц передней поверхности туловища, мышц спины, боковых мышц туловища и ног, мышц плечевого пояса, выполняемые в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе, в упоре лежа. Комплексы упражнений на гибкость (стретчинг). Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке; поднятие туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин, поднятие и опускание прямых ног за 1 мин.

Соединения из связок базовых упражнений с махами (четыре маха с подскоками и с поворотом на 360 градусов), сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа (4 раза с различными вариантами: с опорой на одну ногу, на одну руку, с переходом на локти), упражнениями на пресс (4 подъема туловища в исходном положении лежа с различными движениями руками), подскоками (4 подскока ноги врозь – ноги вместе со сложными по координации движениями рук).

Комплекс из не менее 8 разученных упражнений.

Гимнастика атлетическая (юноши). Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (вес тела, вес гантелей, штанги, гири, груза и тому подобное), с преодолением упругих свойств

предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и тому подобное). Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (девушки). Стойка на лопатках с попеременным (одновременным) сгибанием ног, два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, равновесие «ласточка», полушпагат и шпагат, переворот боком («колесо»), мост наклоном назад с помощью и самостоятельно. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Акробатические упражнения (юноши). Два-три кувырка вперед слитно, два-три кувырка назад слитно, длинный кувырок вперед прыжком, равновесие «ласточка», два переворота боком («колесо») слитно, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью). Комбинация из ранее разученных упражнений.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся.

Махи:

необходимо ограничить маховые упражнения с максимальной амплитудой.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполняемых прыжков.

Акробатика:

необходимо исключить упражнения: длинный кувырок вперед толчком двумя ногами, стойка на голове и руках, стойка на руках (с помощью), два переворота боком («колесо») слитно.

### Тема 3. Передвижение на лыжах (8 часов)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях обучения передвижению на лыжах. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, коньковым ходом без отталкивания палками, одновременным полуконьковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом; чередование ходов классического и свободного стиля; спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение упором, «плугом»; повороты переступанием и в движении «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег на лыжах:

необходимо ограничить длину дистанции;

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

### Тема 4. Спортивные игры (8 часов)

Правила безопасного поведения на уроках спортивных игр. Правила обращения с игровым инвентарем и оборудованием.

Баскетбол. Передачи мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении и при встречном движении; ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней, средней и дальней дистанции; броски в движении после ведения и двух шагов; штрафные броски; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; тактическое взаимодействие нападающих и защитников при

персональной и зонной защите, при позиционном нападении. Игра на одно кольцо «Стритбол». Двусторонняя игра. Судейская практика.

Волейбол. Приемы мяча снизу после подачи; передачи мяча сверху и снизу; нижняя, боковая и верхняя подачи; нападающий удар, блокирование нападающего удара; страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Гандбол. Ведение мяча в сочетании с изменением скорости передвижения, обводкой противника, передачами и бросками по воротам; передачи мяча правой и левой рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ловля мяча одной и двумя руками; передача и ловля мяча в тройках; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; броски по воротам; штрафной бросок; бросок из опорного положения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; скрестное движение, перемещение восьмеркой, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, страховка в защите; согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Футбол. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связей: «ведение – передача», «прием – передача», «прием – ведение – передача» и тому подобное; удары на дальность и точность, обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам; перехват мяча, игра головой; комбинации в тройках с мячом; действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего; игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике. Игра в футбол по упрощенным правилам. Судейская практика.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать и понимать:

средства физической культуры;

задачи самостоятельных занятий с учетом половых особенностей и целей;

методику самостоятельных занятий и самоконтроля;

влияние вредных привычек на организм;

упражнения для развития различных двигательных качеств человека;

систему олимпийского образования в Республике Беларусь;

функции и структуру Белорусской олимпийской академии.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;

правила подбора упражнений для развития двигательных качеств;

правила индивидуального нормирования нагрузки при развитии определенных двигательных качеств;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

- бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- метание мяча 150 г с разбега на дальность и в цель;
- метание гранаты с разбега на дальность (юноши);
- комбинацию из разученных акробатических упражнений;
- комплекс из разученных упражнений спортивной аэробики (девушки);
- упражнения для сохранения правильной осанки;
- способы передвижений на лыжах;
- технические приемы изучаемой спортивной игры;
- технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;
- тесты для определения уровня физической подготовленности (таблица 17);
- плавание не менее 25 м любым спортивным способом.

Использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения здорового образа жизни;
- занятий плаванием;
- участия в изученных спортивных играх;
- достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (таблица 18).

Таблица 17

Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся XI класса

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Уровни физической подготовленности									
	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Подтягивание на перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее

Бег 1500 м (мин, с), или ходьба 3000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
	22,40	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 и более
	1505	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 и менее
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
Прыжок в длину с места (см) или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или ходьба 2000 м (мин, с), или 6-минутный бег (м)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
	16,49	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 и более
	1245	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 и менее

Таблица 18

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся XI класса

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 100 м (с)	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14,30	14,50	15,10	15,35	15,55	16,20	16,40	17,00	17,20	17,21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8,03	8,20	8,37	8,54	9,10	9,37	10,04	10,30	10,57	10,58 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	12,50	13,30	14,10	14,50	15,30	16,00	16,25	16,50	17,20	17,21 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	–	–	125	120	–	115	110	105 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	58	55	50	47	43	40	38	35	31	30 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	23 и менее
Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с)	9	8	7	–	6	5	–	4	3	2 и менее

Подъем переворотом на перекладине (раз)	5	4	–	–	3	–	–	2	1	–
Подъем силой на перекладине (раз)	5	4	–	–	3	–	–	2	1	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	13	12	11	–	10	9	8	7	6	5 и менее
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,10	26,00	26,50	27,40	28,30	29,20	30,10	31,00	31,50	30,51 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учета времени	45,0	50,0	54,0	57,0	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	396	380	362	346	330	324	317	310	305	304 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	35	32	29	27	25	22	20	18	16	15 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16,00	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 25 м, 10 м – без учета времени	55,0	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	10,17	10,30	10,43	10,56	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,31 и более

## ГЛАВА 15 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В X–XI КЛАССАХ ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (ПО ВЫБОРУ)

### Аэробика спортивная (девушки)

#### Теоретические сведения

Аэробика спортивная – выполнение упражнений в аэробном режиме работы под музыкальное сопровождение. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Требования гигиенических нормативов к одежде занимающихся. Сбалансированное питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

#### Практический материал

Разновидности ходьбы. Приставной шаг в сторону, вперед и назад, скрестный шаг, варианты шагов ноги врозь – ноги вместе вперед, назад, в сочетании с поворотами.

Разновидности бега. Бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук и с кругами.

Подскоки. С разгибанием ноги вперед, в сторону, назад.

Подскоки ноги врозь – ноги вместе. С симметричными и асимметричными движениями руками.

Подъем колена. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Выпады. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь – ноги вместе с выпадами.

Махи. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Элементы динамической силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, в упоре лежа, ноги врозь, в упоре лежа с опорой на одну ногу и (или) на одну руку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опусканием в упор на предплечьях.

Круговые движения поочередно правой и левой ногой из исходного положения упор присев на одной, другая – в сторону на носок.

Элементы статической силы. Из исходного положения лежа на спине, руки вверху или за головой поднимание и опускание туловища. Упор углом с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Упор углом (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, упор углом ноги врозь, упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке.

Прыжки. Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на 180 и на 360 градусов. С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки вверх с разведением ног в стороны (на угол не менее 90 градусов). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

Элементы гибкости и равновесия. Шпагаты и полушпагаты. Мах в вертикальный шпагат. Поочередные четыре маха. Поочередные четыре маха с поворотом на 360 градусов. Равновесие с удержанием ноги назад, в сторону, вперед. Повороты на 360 и 720 градусов стоя на одной ноге, другая прижата к голенистоупу.

Специальная силовая подготовка. Удержание: упора лежа на согнутых руках; упора лежа с опорой на предплечья; ног под прямым углом в вися на гимнастической стенке; туловища прогнувшись в упоре лежа на бедрах; ног под прямым углом в упоре сидя на гимнастической скамейке.

Специальная скоростно-силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях с хлопками; из исходного положения лежа на спине, руки вверху переход в сед в группировке и возвращение в исходное положение; повороты кругом из упора лежа в правую и левую стороны; прыжковые упражнения с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

Разучивание и совершенствование связок и композиций аэробики спортивной, включающих базовые движения, элементы сложности, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований. Соревнования в выполнении разученных связок и композиций.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

Упражнения для развития координационных способностей:

необходимо ограничить интенсивность упражнений на гимнастических снарядах, в комплексах круговой тренировки.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся.

Подскоки:

необходимо ограничить количество выполняемых подскоков.

Махи:

необходимо ограничить маховые упражнения с подскоками.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполняемых прыжков.

#### Спортивные игры

##### Баскетбол

##### Теоретические сведения

Баскетбол – олимпийский вид спорта. Требования гигиенических нормативов к спортивной одежде и обуви баскетболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

#### Практический материал

Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты в положении стоя на месте, развороты.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча в положении стоя на месте и в движении.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, одной и двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Сочетание приемов «ловля – передача – поворот».

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении, после ведения и двух шагов, штрафные броски.

Сочетание приемов «передача – ловля – ведение – бросок».

Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча в положении стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля. Перехват передачи, выполненной вдоль площадки.

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Индивидуальные действия при нападении: броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления и способа передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперника, выбор и применение обманных действий против защитника. Взаимодействие игроков нападения и защиты между собой для завершения атаки. Командные действия: нападение с выходом в отрыв. Зонная защита.

Применение сочетаний изученных технических и тактических приемов в игре в баскетбол.

## Волейбол

### Теоретические сведения

Волейбол – олимпийский вид спорта. Разновидности волейбола – волейбол, волейбол пляжный. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви волейболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра «либеро». Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по волейболу.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях волейболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

#### Практический материал

Перемещения приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину.

Многочисленные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

Атакующий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зон 2, 3 и 4, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары, выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро».

Использование изученных технических и тактических приемов в игре в волейбол.

## Гандбол

### Теоретические сведения

Гандбол – олимпийский вид спорта. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви гандболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении и защите. Тактико-технические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по гандболу.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях гандболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие гандболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

### Практический материал

Перемещения скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорением на коротких отрезках, бег с выпрыгиванием и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ноги. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища) в положении стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника.

Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом.

Броски мяча по воротам одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении, в прыжке в высоту и в длину, с различными способами бега, с различной траекторией (горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной) полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руку и бедро.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 на 2, нападение 6 на 0 с выходом.

Тактика защиты: зонная защита по системе расстановки 3 на 3, защита в меньшинстве 5 на 6 и 4 на 6.

Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах и в зоне вратаря, стойки вратаря, взаимодействие вратаря с защитниками и нападающими.

Использование изученных технических и тактических приемов в игре в гандбол.

## Футбол

### Теоретические сведения

Футбол – олимпийский вид спорта. Разновидности футбола – футбол, мини-футбол, футбол в залах, пляжный футбол. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви футболиста. Тренировочный режим. Питание спортсмена. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Тактико-технические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по футболу.

Самоконтроль на занятиях футболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

### Практический материал

Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря); игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча); многоплановые игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Разнообразные способы ведения мяча, передачи; удары и приемы мяча ногой и головой; жонглирование мячом; игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков тактических действий в защите и нападении; упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков; игры для команд из 7 человек; тесты на игровые способности; игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: «ведение – передача», «прием – передача», «прием – ведение – передача» и тому подобных.

Удары на дальность и точность; обводка – отбор мяча; обводка – отбор – удар в ворота; перехват мяча; игра головой; комбинации в тройках с мячом; действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего; игровые упражнения в круге, квадрате, прямоугольнике и тому подобном.

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями).

Использование изученных технических и тактических приемов в футболе.

## Теннис настольный

### Теоретические сведения

Теннис настольный – олимпийский вид спорта. Теннис в единой спортивной классификации Республики Беларусь. Требования безопасности к местам занятий,

спортивному оборудованию и инвентарю. Требования гигиенических нормативов к одежде и обуви теннисиста. Питание при занятиях теннисом. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование спортивного оборудования и инвентаря. Правила игры. Обязанности и права игроков и судей. Лучшие спортсмены мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

#### Практический материал

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360 градусов (с приседанием, с переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных, серийных ударов, ударов с перемещением вправо и влево, вперед и назад. Имитация подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в различном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Метание теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами. Игра одного против двух человек.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению.

Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны. Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

Удар накатом справа. Передвижение при ударе накатом справа. Быстрая подача накатом справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева.

Подрезка слева. подача срезкой слева. Сочетание срезки слева и наката.

Срезка справа. подача срезкой вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки справа и срезки слева, срезки и наката.

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Применение изученных технических и тактических элементов в теннисе настольном.

#### Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо ограничить передвижения с высокой интенсивностью.

2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем учащихся.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:

необходимо исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.

Гимнастика атлетическая  
Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях в тренажерном зале, при выполнении физических упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Практический материал

Формирование правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине;

для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз;

для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой, в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой в положении лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов;

для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45 градусов, сидя, хватом сверху; разгибание рук со штангой из-за головы, из-за головы стоя, в положении лежа на наклонной скамье;

для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя; наклоны туловища в стороны;

для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды).

Упражнения, комплексы и игры для развития  
координационных и кондиционных способностей учащихся

Общеразвивающие упражнения с отягощением собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов (эспандеры). Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, с инвентарем, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих до 8–12 станций.

Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе. Приседания со штангой на груди. Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок. Подъемы на носки в положении сидя со штангой на коленях. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне, в положении лежа. Подтягивание на перекладине широким хватом. Наклоны вперед со штангой за головой. Жим штанги на горизонтальной и на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом. Жим гантелей в положении сидя. Тяга блока одной рукой. Сгибание и разгибание рук с гантелями, со штангой в локтевых суставах. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы. Подъемы коленей к груди в положении сидя. Наклоны туловища в стороны. Тяга блока вниз в положении стоя на коленях. Частичные приседания в положении стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки подложить брусок высотой 3–5 см. Разведение рук с гантелями в положении лежа на скамье. Разведение прямых рук с гантелями в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье до 45 градусов. Подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье хватом сверху. Выпрямление рук с гантелями в положении наклон вперед. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении лежа на скамье.

Ограничение физической нагрузки

1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.

Упражнения для развития координационных способностей:  
необходимо ограничить интенсивность упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах, в комплексах круговой тренировки.

2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата учащихся.

Упражнения для различных групп мышц:  
необходимо ограничить вес отягощения;  
необходимо ограничить подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе, приседания со штангой на груди.

### Легкая атлетика

#### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метаний и толканий. Легкоатлетические многоборья. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

#### Практический материал

Повторный бег с ускорением 60–80 м, с ходу на отрезках 20–60 м, с высокого и низкого старта на отрезках 20–80 м.

Пробегание отрезков 20–60 м с заданной интенсивностью, отрезков 80–300 м с фиксированным временем отдыха.

Выбегание по команде из различных исходных положений 10–20 м.

Бег на отрезках 80–150 м по виражу и по прямой.

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

Прыжок в длину: 1) отталкивание в сочетании с полетом в шаге; 2) техника приземления; 3) переход от разбега к толчку и ритм последних шагов; 4) точное попадание на брусок с полного разбега; 5) полетная фаза одним из способов прыжка.

Прыжки в длину с неполного разбега с применением различных вспомогательных средств (мостика, барьеров и других предметов).

Прыжок в высоту: 1) техника отталкивания; 2) дугообразный и быстрый разбег; 3) переход через планку.

Прыжки в высоту с прямого и дугообразного разбега с применением вспомогательных средств. Прыжки с неполного и полного разбега с применением мостика для отталкивания.

Метание и толкание набивного мяча различными способами одной и двумя руками.

Метание мяча 150 г с полного разбега.

Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся.

Бег:

необходимо исключить бег с высокой интенсивностью.

Прыжки:

необходимо ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.

Метание:

необходимо исключить метание с разбега.

### Лыжные гонки

#### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по лыжной подготовке. Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Способы предупреждения обморожений при передвижении на лыжах.

Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

#### Практический материал

Классический стиль. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Свободный стиль. Коньковый ход без отталкивания палками, одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный и одновременный одношажный коньковые ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты махом правой (левой) кругом, повороты махом правой (левой) через лыжу назад кругом.

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Торможение упором, «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах способами «перешагивания», «перелезания». Преодоление бугров (30–50 см высотой) и впадин при передвижении в основной стойке.

Прохождение дистанций с использованием разученных способов передвижения. Прохождение дистанций с преодолением спусков и подъемов.

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.

#### Плавание

##### Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по плаванию. Подготовка купальных принадлежностей к учебным занятиям по плаванию. Правила личной и общественной гигиены при посещении бассейна. Правила безопасного купания в открытых водоемах.

Способы спортивного плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье учащихся. Закаливающий эффект занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

##### Практический материал

Упражнения на суше. Активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения силового характера для развития силовой выносливости мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для развития координации движений рук и ног. Специальные упражнения для отработки поворота на суше.

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения лежа на груди, руки вверху проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Плавание способом «кроль на спине»: из исходного положения лежа на спине, руки вверху проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Прыжки в воду. Прыжки в воду с бортика ногами вниз. Спад головой вниз из исходных положений сидя на бортике и сидя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду с тумбочки.

Упражнения, направленные на формирование навыков самоспасения и спасения на воде (приложение 2).

#### Ограничение физической нагрузки

Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы учащихся:

необходимо ограничить проплавание с высокой интенсивностью отрезков и дистанций.

#### Приложение 1

к учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания

### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Бег 500, 800, 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

6-минутный бег выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 м. Рекомендуются проводить забеги отдельно среди юношей и девушек. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. Во время бега педагогический работник считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении 6 мин педагогический работник подает звуковой сигнал (например, с помощью свистка), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем педагогический работник каждому учащемуся индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где учащийся перешел на шаг. При выполнении теста не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестов выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4 x 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

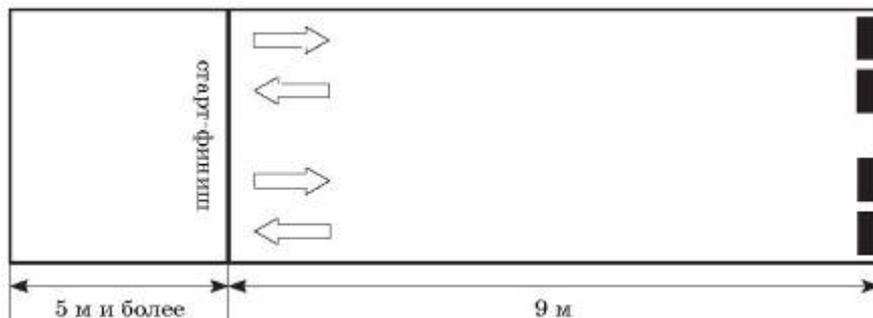


Рисунок 1

По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Ходьба 1500, 2000, 3000 м выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тест отдельно среди юношей и девушек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа юношей (девушек) стартует одновременно. При выполнении теста не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестов выставляется 0 баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

Вис на согнутых руках выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения вис хватом сверху. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. По команде педагогического работника (одновременно включается секундомер) учащийся принимает исходное положение – вис на согнутых руках. При этом его подбородок должен быть на уровне или выше уровня перекладины. Секундомер выключается тогда, когда подбородок учащегося опустится ниже уровня перекладины. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Подтягивание в висе на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание туловища за 30 с, 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе. Педагогический работник или учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу педагогического работника (одновременно включается секундомер) учащийся поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной

в неподвижном положении или удерживаемой педагогическим работником. Затем тестируемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учащийся принимает исходное положение упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, касаться пола коленями и грудью. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Учащийся прыжком принимает исходное положение упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Прыжки через короткую скакалку за 1 мин выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 с или 1 мин.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала или на дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения сидя, ноги врозь, пятки ног на контрольной линии. Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Учащийся садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

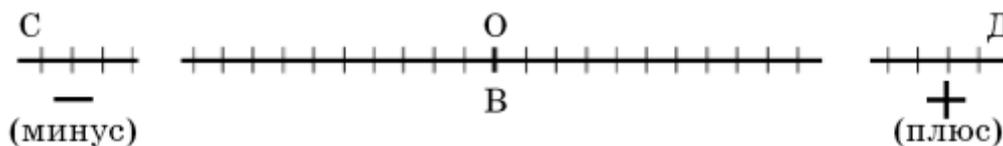


Рисунок 2

Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Приложение 2  
к учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания

Класс	Вид занятий	Упражнения
I	Теоретические сведения	Опасность длительной задержки дыхания. Способы отдыха на воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков отдыха на воде. Лежание на воде на спине «Звездочка», с движениями руками «восьмерка», «ласты моржа»
II	Теоретические сведения	Опасность длительной задержки дыхания. Способы отдыха на воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков отдыха на воде. Лежание на воде на спине «Звездочка», с движениями руками «восьмерка», «ласты моржа»
III	Теоретические сведения	Опасность длительной задержки дыхания. Способы отдыха на воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков отдыха на воде. Лежание на воде на спине «Звездочка», с движениями руками «восьмерка», «ласты моржа»
IV	Теоретические сведения	Использование подручных средств при плавании и самоспасении. Действия при судорогах, при попадании в сильное течение на реке, водоворот
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков использования подручных средств при плавании и самоспасении, при попадании в сильное течение на реке, водоворот. Игры «Переправа», «Найди трассу», «Минное поле», «Катание на круге»
V	Теоретические сведения	Использование подручных средств при плавании и самоспасении. Действия при судорогах, при попадании в сильное течение на реке, водоворот
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков использования подручных средств при плавании и самоспасении, при попадании в сильное течение на реке, водоворот. Игры «Переправа», «Найди трассу», «Минное поле», «Катание на круге»
VI	Теоретические сведения	Использование подручных средств при плавании и самоспасении. Действия при судорогах, при попадании в сильное течение на реке, водоворот.

	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков использования подручных средств при плавании и самоспасении, при попадании в сильное течение на реке, водоворот. Игры «Переправа», «Найди трассу», «Минное поле», «Катание на круге»
VII	Теоретические сведения	Упражнения, направленные на формирование навыков прикладного плавания. Освобождение от одежды в воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков плавания способами «брасс», «брасс на спине». Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Эстафеты с переодеванием
VIII	Теоретические сведения	Упражнения, направленные на формирование навыков прикладного плавания. Освобождение от одежды в воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков плавания способами «брасс», «брасс на спине». Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Эстафеты с переодеванием
IX	Теоретические сведения	Упражнения, направленные на формирование навыков прикладного плавания. Освобождение от одежды в воде
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков плавания способами «брасс», «брасс на спине». Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Эстафеты с переодеванием
X	Теоретические сведения	Последовательность действий при оказании помощи пострадавшему на воде. Способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца)
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков оказания помощи пострадавшему на воде. Транспортировка пострадавшего. Плавание на боку. Игра «Достань пострадавшего»
XI	Теоретические сведения	Последовательность действий при оказании помощи пострадавшему на воде. Способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца)
	Практический материал	Упражнения, направленные на формирование навыков оказания помощи пострадавшему на воде. Транспортировка пострадавшего. Плавание на боку. Игра «Достань пострадавшего»